



Aus dem Dachverband	Seite 3
Aus dem Landesverband	Seite 4
Meldebogen für Herzgruppen	Seite 5
Impressionen aus den Veranstaltungen	Seite 8
Fortbildung für Ärzte und Übungsleiter	Seite 14
Ausbildungs- und Veranstaltungskalender	Seite 16
Für Ihre Gesundheit	Seite 17
Buchempfehlung	Seite 18



LVPR
Sachsen-Anhalt/
Thüringen

HERZGRUPPE aktuell

WIR WÜNSCHEN IHNEN ERHOLSAME
UND BESINNLICHE WEIHNACHTSFEIERTAGE,
EINEN FRÖHLICHEN JAHRESAUSKLANG
UND EIN GUTES NEUES JAHR!



LIEBE LESERINNEN UND LESER UNSERER ZEITUNG „HERZGRUPPE AKTUELL“,

es ist Zeit Resümee zu ziehen und Ihnen andererseits einen Ausblick auf das kommende herausfordernde Jahr zu geben.

Die Fusion der Landesverbände nimmt weiterhin einen großen Zeitraum unserer Tätigkeit in Anspruch. Neben der inhaltlichen Profilierung und der Öffentlichkeitsarbeit, besteht eine große Herausforderung in der Erfassung und Aktualisierung der Herzgruppen in beiden Bundesländern.

Dazu ist Ihre Mitarbeit wichtig und erforderlich. Vielen Dank dafür.

Satzungsänderungen und Satzungsanpassung waren genauso erforderlich, wie eine neue Geschäftsordnung mit dem Ziel, administrative Herausforderungen zu minimieren.

Eine große Baustelle war die Neugestaltung unseres Internetauftrittes. Ich finde, diese Änderung ist uns ganz gut gelungen. Um diese Internetpräsenz weiter anzupassen, geben Sie uns bitte Rückmeldungen und Anregungen. (siehe www.lvpr.de)

Nach dem Ausscheiden der Referentin Frau Rindsland war es notwendig, die beiden Mitarbeiterinnen Frau S. Geib und Frau Dr. C. Hanisch kurz-

fristig einzuarbeiten. Auch dies ist uns gelungen. Für diese gute Zusammenarbeit mein aufrichtiger Dank an alle Mitstreiter.

Letztlich haben wir unseren umfangreichen Veranstaltungskalender 2017 als Team mit viel Akribie umgesetzt und wir berichten heute darüber.

Ein Jahr der Veränderungen und Anpassungen ist somit vorbei und meines, sowie unseres, Erachtens erfolgreich gemeistert.

Dank des positiven Fördermittelbescheides der DRV Mitteldeutschland geht es unverändert weiter. Ohne diese Unterstützung könnte die Landesvereinigung sich nicht ihren vielen Aufgaben stellen. Auch dafür mein aufrichtiger Dank.

In der Zukunft ist es allerdings notwendig andere Kostenträger zu finden, insbesondere unter der Prämisse „Umsetzung des Präventionsgesetzes in Sachsen-Anhalt“.

Gemeinsam mit dem Sozialministerium und vielen Unterstützern wird für 2018 eine Herzkampagne in der Zeit vom 4. bis 10. Juni 2018 geplant. Der LVPR wird dabei die Abschlussver-

anstaltung durchführen. Save the date: 9. Juni 2018 in Schadeleben.

Bitte schauen Sie in unseren Veranstaltungskalender für 2018 und ich freue mich dabei auf ein Wiedersehen mit Ihnen.

Besonders möchte ich Sie zu unserer Veranstaltung am 16./17. Februar 2018 in Stangerode einladen (s. Programm).

Bis dahin, mit Wünschen für eine gesegnete Weihnachtszeit und alles Gute in 2018, verbleibe ich als

Ihr

Olaf Haberecht

Vorsitzender des LVPR der Bundesländer Sachsen-Anhalt, Thüringen und Berlin

INFO:

Der Termin zur Verhandlung mit den Primärkassen wurde auf den 21. November 2017 verlegt. Die endgültigen Verhandlungsergebnisse sind noch ausstehend. Wenn uns diese vorliegen werden wir darüber berichten.

STÄNDIGE KONFERENZ DER LANDESORGANISATIONEN AM 7. SEPTEMBER 2017 IN KASSEL

Nach der Begrüßung durch Frau Dr. Guha (Präsidentin der DGPR) ging es in TOP 2 um die Vorstellung der verschiedenen Herzgruppenmodelle. Durch die AG Herzgruppe wurden drei Herzgruppenmodelle erarbeitet, die mehr Flexibilität für die Herzgruppen ermöglichen sollen. Die Modelle differenzieren die Patientengruppen nach unterschiedlichen Risikoprofilen. Die ausgearbeiteten Modelle sind die Herzgruppe mit Arzt, die Herz-

gruppe ohne Arzt und die Herzinsuffizienzgruppe mit Arzt. Sie wurden mit den dazugehörigen Aufgaben der Ärzte und Übungsleiter vorgestellt. Die Anwesenden signalisieren ihre Bereitschaft, ein Modellvorhaben diesbezüglich durchzuführen.

In TOP 3 wurde zum Thema Rahmenbedingungen und notwendige Änderungen der BAR-Rahmenvereinbarung vorgetragen. Schwierigkeiten

ergeben sich in dieser Hinsicht bei der Anerkennung von Herzgruppen sowie der Aus- und Fortbildung von Übungsleitern. Hierzu soll ein Arbeitspapier entwickelt werden, dass für eine Änderung der bisherigen Praxis plädiert.

Abschließend wurde in TOP 4 ein erster Entwurf einer möglichen neuen Beitragsordnung für die Landesorganisationen vorgestellt.

GESUNDHEITS- BILDENDE MASSNAHMEN

Der Deutsche Behindertensportverband e.V. möchte im Rahmen eines Modellvorhabens die Gesundheitsbildenden Maßnahmen der DGPR einsetzen. Daraufhin wurde der Deutsche Behindertensportverband e.V. über die Eigentumsrechte der DGPR informiert.

Aus diesem Grund möchten wir an dieser Stelle nochmal darauf hinweisen, dass die Vorträge ausschließlich zum Zwecke der Gesundheitsbildungsmaßnahmen in Herzgruppen der DGPR verwendet werden dürfen, da sie urheberrechtlich geschützt sind.

ANKÜNDIGUNG: 45. JAHRESTAGUNG DER DGPR

DGPR **ÖKG** **CPRS**
Österreichische Kardiologische Gesellschaft
Working Group for Cardiovascular Prevention Rehabilitation and Sports Cardiology

Call for Abstract

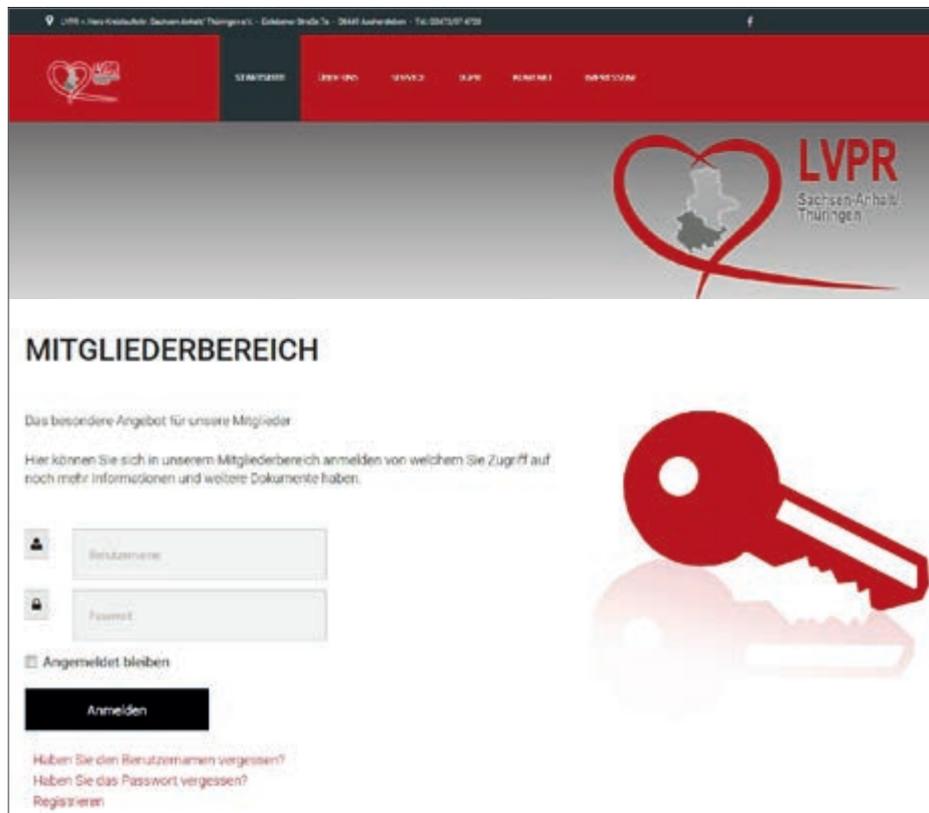
45. Jahrestagung
Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.

Leitlinie Kardiologische Rehabilitation im deutschsprachigen Raum Europas

8.–9. Juni 2018 | Meliá Hotel Berlin

NEUER INTERNETAUFTRITT DES LANDESVERBANDES

Wir präsentieren uns in einem neuen Design mit verbesserten Funktionen und einer höheren Benutzerfreundlichkeit. Unter www.lvpr.info finden Sie alle wichtigen Informationen auf einen Blick.



Um der Website einen frischen und zeitgemäßen Auftritt zu verleihen, haben wir das grafische Webdesign komplett überarbeitet. Auch die Navigation ist nun benutzerfreundlicher gestaltet. Mit einer klaren Struktur werden Sie ab sofort durch die einzelnen Bereiche wie zum Beispiel Herzgruppen, Termine fürs Herz, usw. geführt. Zudem haben Sie die Möglichkeit Formulare, Leitlinien, Publikationen und rechtliche Grundlagen direkt herunterzuladen.

Darüber hinaus können Sie bei der Anmeldung im Mitgliederbereich über zusätzliche Dokumente, Protokolle, Präsentationen etc. verfügen, sofern Sie auch Mitglied des Landesverbandes sind.

Hierzu müssen Sie sich zunächst mit Ihren Daten registrieren (die ver-

schlüsselt weitergeleitet werden). Anschließend wird Ihnen ein Link per E-Mail zugesandt, der nur noch von Ihnen bestätigt werden muss, damit der Zugriff auf den Mitgliederbereich gewährleistet wird.

Auch unsere prominente Unterstützung stellt sich auf unserer neuen

Internetseite mit Lebensgeschichten und Lebensläufen vor. Vorbeischaun lohnt sich also!

Über Anregungen, Sachhinweise und Ergänzungen würden wir uns freuen. Unter: info@lvpr.info

Pia-Marie Schliwa





MELDEBOGEN FÜR HERZGRUPPEN

(ZUR JÄHRLICHEN BESTANDSPFLEGE
DES HERZGRUPPENVERZEICHNISSES)



LVPR e.V. · AMEOS Klinikum Aschersleben · Eislebener Str. 7a · 06449 Aschersleben
 Telefon: 03473 97-4720 · Fax: 03473 97-4711 · E-Mail: info@lvpr.info · www.lvpr.info

**Bitte umgehend
ausgefüllt
zurücksenden!**

1. TRÄGERVEREIN DER HERZGRUPPE(N)

_____	_____
Name	Geschäftszeiten
_____	_____
Anschrift	
_____	_____
Telefon	E-Mail
_____	_____
Institutionskennzeichen	Homepage

2. KONTAKTPERSON FÜR DIE LANDESORGANISATION

Name	

Anschrift	

Telefon	E-Mail

3. ANGABEN ZU(R) HERZGRUPPE(N)

HG	Namen ÜL	Namen Ärzte	Übungsstätte (Name, Anschrift)	Übungszeit	Teilnehmer- zahl
HG 1					
HG 2					
HG 3					
HG 4					
HG 5					
HG 6					

ggf. weitere Herzgruppen:



4. BETREUENDE ÜBUNGSLEITER

	Name Übungsleiter	Adresse	Telefon	E-Mail	Ende des Qualifikationsnachweises
ÜL 1					
ÜL 2					
ÜL 3					
ÜL 4					
ÜL 5					

ggf. weitere Übungsleiter:

5. BETREUENDE ÄRZTE

	Name Arzt	Adresse	Telefon	E-Mail
Arzt 1				
Arzt 2				
Arzt 3				
Arzt 4				
Arzt 5				

ggf. weitere Ärzte:

6. BEI DER NOTFALLAUSRÜSTUNG BITTE BEACHTEN

- a. Notfallkoffer rglm. auf Vollständigkeit prüfen und verfallene Medikamente ersetzen
- b. AED --> Verfalldatum der Elektroden beachten
- c. bei klassischem Defibrillator jährliche Überprüfung gemäß medizin. Produkte-Betriebsverordnung veranlassen
- d. ausgearbeitete Rettungskette bei Notfalltelefon hinterlegen

7. NOTWENDIGE BESTÄTIGUNGEN FÜR DIE ANERKENNUNG

Eine Sportversicherung/Unfallversicherung für die Teilnehmer der Herzgruppe(n) besteht bei der folgenden Versicherungsgesellschaft:

Mit der Unterschrift wird bestätigt, dass die Notfallsausrüstung den Bestimmungen der DGPR für den Einsatz in Herzgruppen entspricht. Ein Arzt ist beim Übungsbetrieb stets anwesend und ist verantwortlich für die Pflege und Dokumentation der Notfallsausrüstung. Weiterhin wird bestätigt, dass Herzpatienten nur nach dokumentiertem ärztlichem Eingangsgespräch an den oben genannten Herzgruppen teilnehmen.

Um Anwendung der Dokumentationsbögen der DGPR wird gebeten. Die Bestimmungen des Schutzes der Sozialdaten (SGB X, 2. Kapitel) werden beachtet.

_____ Datum

_____ Unterschrift des Herzgruppenträgers



WIR BEGRÜSSEN ALS NEUES MITGLIED IM LANDESVERBAND:



EIN WUNDERBARER ORT IM HERZEN DES SÜDHARZ!

Finden Sie im Hotel NORDMANN Ruhe, Natürlichkeit, Entspannung und schöpfen Sie neue Kraft und Lebensfreude.

Das Wellness & Aktiv Resort liegt inmitten wunderschöner Natur im Harzer Leinetal, in einem 1000 ha

großen Jagd- und Wildparkgelände im gemütlichen harztypischen Dorf Stangerode.

Bestaunen Sie bei einer Safari, einer romantischen Kutschfahrt oder bei einer Wanderung durch den Wildpark die Urgewalt von 200 Bisons,

von Highländern, Galloways und vielen einheimischen Wildtierarten.

Im Restaurant BONASUS werden vor den Augen der Gäste Köstlichkeiten von Bison & Co auf dem Grill zubereitet.

Abgerundet wird der Aufenthalt durch den 1500 m² großen SPA mit großem 32 Grad warmen Innenpool, Whirlpool, Saunalandschaft und einem asiatisch ausgerichteten Massage- und Kosmetikbereich.



REIT- UND SPORTHOTEL NORDMANN GMBH & CO. KG

Deistrasse 23
06456 Arnstein OT Stangerode
Telefon: +49 (0)34742 953-0
Telefax: +49 (0)34742 953-42
hotel@nordmannharz.de
www.nordmannharz.de

GETREU DEM MOTTO DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS „HAUPTSACHE GESUND!“



Unter der Überschrift „Hauptsache Gesund!“ fand am 27. September 2017 die landesweite Regionalkonferenz der Unfallkasse Sachsen-Anhalt und der Landesvereinigung für Gesundheit (LVG) in Kooperation mit dem Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie dem Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagements AMEOS Ost, unter der Leitung von Herrn Dipl. med. Olaf Haberecht, statt.

Erstmals im betrieblichen Setting folgten über 60 pädagogische Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen Sachsen-Anhalts der Einladung nach Aschersleben. Aufgrund der sehr guten Resonanz wird diese Veranstal-

tungsreihe auch zukünftig in dieser Form fortgesetzt – so zum Beispiel im kommenden Jahr am AMEOS Klinikum Haldensleben sowie nachfolgend in allen anderen Klinika der Region AMEOS Ost.

Den Mittelpunkt der diesjährigen Regionalkonferenz stellte ein breites Repertoire an medizinischen Themen und deren Präventionsmaßnahmen dar. So wurde über Rückenschmerzen und der Zusammenhang mit dem Bandscheibenvorfall einschließlich physiotherapeutischer Empfehlungen gesprochen. Weiterhin über das Thema Darmkrebs-Prävention, Diagnostik und Therapie, sowie die Themen Volkskrankheit COPD und das Risiko der arteriellen Hypertonie referiert.

Stress, als Dauerthema unserer heutigen Gesellschaft, und dessen Bewältigung rundete nicht minder bedeutsam die Veranstaltung inhaltlich ab. Wie zahlreiche Gesundheitsreports (u.a. der Stressreport 2012) und Studien nachweislich belegen, wirken sich neben den beruflichen und gesellschaftlichen Stressfaktoren auch die kognitive und emotionale Verarbeitung von Belastungen, die Persönlichkeit sowie epigenetische und psychosoziale Faktoren erheblich auf die Gesundheit aus.

Hier einige statistische Fakten:

- » Herz-Kreislauf-Erkrankungen 2.938.950 Fälle/2016
- » psychische Erkrankungen/Verhaltensstörungen 1.222.241 Fälle/2016

(www.destatis.de)

Die Ansätze und Strategien zur Stressbewältigung sind mannigfaltig und reichen von der Einstellungs- und Gedankenarbeit, über die Stärkung sozialer Ressourcen und Erholungszeiten bis hin zu gezielten Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Stress und Stressbewältigung sind in der medizinischen Diagnostik und Behandlung ebenso unerlässlich wie im Rahmen der Gesundheitsprävention.

Nadine Henke

Referentin BGM AMEOS Gruppe



EINBLICKE IN DIE HERZGRUPPEN - ÄRZTE- UND ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNG AM 29. – 30. SEPTEMBER 2017 IN STANGERODE



Im Rahmen meines halbjährigen Praktikums bei AMEOS, in der Abteilung BGM, durfte ich die Ärzte- und Übungsleiterfortbildung vom 29. bis 30. September in Stangerode besuchen. Dies war für mich ein Kennenlernen der Herzgruppen. Ich wollte schon sehr frühzeitig im Gesundheitswesen arbeiten, denn die Gesundheit ist das wertvollste Gut, das ein Mensch besitzt. Aus diesem Grund entschied ich mich für das Studium Gesundheitsförderung und -management, welches ich seit fünf Semestern an der Hochschule Magdeburg-Stendal absolviere. Nach dem Abschluss (Bachelor of Arts) strebe ich einen Master an, um später in dem Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements einzusteigen.

Während der Veranstaltung bekam ich einen Eindruck wie bedeutsam Herzgruppen für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind. Die Themen waren äußerst lehrreich und eine optimale Ergänzung zu meinem Studium. Während meiner Vorlesungen lernte ich bereits viel über die Bedeutung von Bewegung als Maßnahme zur Gesundheitsförderung und Prävention. Die verschiedenen Vorträge waren daher eine sehr gute Ergänzung zu den Inhalten aus meinem Studium und haben meine Neugier weiter geweckt. Da ich sehr sportbegeistert bin, beeindruckte mich vor allem der Vortrag von Herrn Univ.-Prof. Dr. med. Klaus Völker zum Thema Trainingsgestaltung aus sportmedizinischer Sicht und von Herrn Hartwig Gauder zur prak-

tischen Trainingsgestaltung. Dass Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation sehr individuelle Themen sind, zeigten mir auch die anschließenden lebendigen Diskussionen. Auch das Referententhema von Nadine Henke „Stress – eine Rehabilitationsmaßnahme?“ hat für mich eine große Bedeutung, denn es zeigt die Komplexität Gesundheit zu fördern und weiteren Krankheiten vorzubeugen.

Nachdem ich die Gemeinschaft und die Bedeutsamkeit der Herzgruppen an diesem Wochenende kennenlernen durfte, steht mein Entschluss fest, mich künftig als Übungsleiterin für Herzgruppen ausbilden zu lassen. Ich finde es wichtig Herz-Kreislaufpatienten bei der Rehabilitation zu unterstützen und ihnen Ängste zu nehmen. Darüber hinaus ist es eine gute Möglichkeit das theoretisch erlernte Wissen aus dem Studium praktisch und aktiv umzusetzen und meine Freude an der Bewegung weiterzugeben.

Ich freue mich auf diese Herausforderung und die Zusammenarbeit mit den Herzgruppen.

Vielen Dank für die Eindrücke, die ich an diesem Wochenende sammeln durfte.

Pia-Marie Schliwa



INHALTSREICHE FORTBILDUNG IN LEIPZIG

Trotz des ungünstigen Termins am 28. Oktober 2017 (Brückentag) waren ca. 40 Übungsleiter und Ärzte der Einladung zum Thema „Ganzheitliche Rehabilitation in Herzgruppen“ gefolgt.

Es war bereits die 4. gemeinsame Fortbildung der LAG Berlin, Sachsen-Anhalt, Thüringen und Sachsen und wie schon in den vergangenen Jahren eine erfolgreiche Veranstaltung, die durch die zentrale Lage von Leipzig und das angenehme Ambiente in den Räumen der KV Leipzig auch günstige Rahmenbedingungen bietet.

Die LAG Sachsen-Anhalt hat unter Federführung von Dipl.-Med. O. Haberrecht ein anspruchsvolles Programm erstellt und dafür sehr fachkompetente Referenten gewonnen, die mit ihren rhetorischen Fähigkeiten überzeugten, die Teilnehmer inhaltlich

mitnehmen konnten und so für einen kurzweiligen Fortbildungstag sorgten. Die Beiträge zu Herzinsuffizienz, Trainingsbelastungen und Rhythmusstörungen lieferten viele interessante Ansatzpunkte zur praktischen Umsetzung bei der Gestaltung der Übungsstunden.

Das vermittelte Hintergrundwissen zum Risikofaktor Cholesterin und seine Beeinflussung durch Ernährung und Bewegung führt auf direktem Weg zur Notwendigkeit einer gezielten und dauerhaften Gesundheitsbildung. Die Darlegungen, Fragestellungen und Diskussionen zu den GbM der DGPR zeigten große Unterschiede in der Herangehensweise der Bundesländer und in der Umsetzung in den einzelnen Herzgruppen. Hier besteht nach meiner Auffassung zwingender Handlungsbedarf, weil Gesundheitsbildung ein unverzichtba-

res Qualitätsmerkmal einer ganzheitlichen Ausrichtung der Rehabilitation ist.

Mit großer Aufmerksamkeit wurden die Ergebnisse der Saarlandstudie aufgenommen. Durch das Trainieren mit dem Pedelec auf der Grundlage individueller Vital- und Leistungsparameter, der darauf basierenden intelligenten Motorsteuerung und der Möglichkeit zur Auswertung, Vergleichbarkeit und Dokumentation der Ergebnisse, ergeben sich neben dem Gruppentraining große Motivationspotenziale für ein zusätzliches, eigenverantwortliches und selbständiges Training.

In Vorfreude auf die nächste Veranstaltung am 3. November 2018 verbleibe ich mit den herzlichsten Grüßen aus Sachsen

Siegfried Biener

AUFKLÄRUNG ÜBER „DAS SCHWACHE HERZ“

EXPERTEN INFORMIEREN ZUM DEUTSCHEN HERZTAG IN STAßFURT

Der Herztag der Deutschen Herzstiftung stand in diesem Jahr unter dem Motto „Das schwache Herz“. Der GRB lud am 7. November zu Vorträgen und Aktionsmeile in das Sparkassenschiff Staßfurt ein.

Aufklärung und Information über Herzkrankheiten war das Anliegen des Tages, der allen interessierten Gästen offenstand. Neben dem AMEOS Klinikum Aschersleben und dem Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz- Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen e.V. waren die Leopold-Apotheke, Stadt Staßfurt, Sanitätshaus Strehlow, Gesundheitsamt des Salzlandkreises und das Berufsförderungswerk Staßfurt wichtige Partner der Aktion.

Dr. Holger Böhme, Herzchirurg am AMEOS Klinikum Staßfurt, informierte in einem Vortrag über Herzrhythmusstörungen. Dipl.-Med. Olaf Haberecht erörterte in seinem Vortrag „Das schwache Herz“ alle Arten von Herzkrankheiten und gab Tipps zu Ernährung und Sport. Als besonderer Gast konnte Hartwig Gauder



Peter Bösel, Michael Teuber und André Forth (v.li.) vom Rotary Club Staßfurt übergaben an den GRB-Vorsitzenden Thomas Wagner einen Spendenscheck über 9.531,23 Euro.

begrüßt werden, Olympiasieger im 50 Kilometer-Gehen 1980, der erklärte, wie man das Ziel eines gesünderen Lebens erfolgreich umsetzt.

Im Foyer der Salzlandsparkasse warteten auf die Besucher kostenfreie Blutzuckermessungen, Blutdruckmessungen und ein Obstbuffet. Die Leopold-Apotheke, die Stadt Staßfurt, das Gesundheitsamt des Salzlandkreises sowie das Berufsförderungswerk

Staßfurt e.V. waren mit Info-Ständen vertreten.

Während des Herztages übergab der Rotary Club Staßfurt einen Spendenscheck über 9.531,23 Euro für den neuen Parkplatz und barrierefreien Eingang der Sporthalle am Fürstenhof.

Gez. Franziska Richter



Dipl.-Med. Olaf Haberecht klärte in seinem Vortrag „Das schwache Herz“ über Herzkrankheiten und Behandlungen auf.



Olympiasieger Hartwig Gauder zeigte, wie schon kleine Übungen die Ausdauer erhöhen können.



HERZTAG DER DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG

Im Rahmen des Herztages der Deutschen Herzstiftung fand am 21. November 2017 in Aschersleben in der Weißen Villa die Veranstaltung „Das schwache Herz“ mit insgesamt drei Vorträgen statt.



Priv.-Dozent Dr. Kurt Bestehorn (Institut für klinische Pharmakologie TU Dresden und Vorsitzender der Kommission Forschung und Wissenschaft der DGPR) stellte in seinem Vortrag „Das schwache Herz“ Epidemiologie, Symptome, Ursachen und Therapie der Herzinsuffizienz ausführlich dar. An dieser schwerwiegenden Erkrankung leiden in Deutschland 2-3 Mio Menschen, die für 444.000 Krankenhauseinweisungen pro Jahr verantwortlich und die häufigste Todesursache im Krankenhaus ist. Die 5-Jahres-Mortalität ist bei Herzinsuffizienz höher als

die von bösartigen Tumorerkrankungen – Ausnahme Lungen-Karzinom. Als häufigste Ursachen der Herzinsuffizienz gelten Bluthochdruck, Diabetes mellitus, koronare Herzerkrankung, Adipositas und Rauchen. Neben der spezifischen Arzneimitteltherapie der Herzinsuffizienz und der Vermeidung schädlicher Noxen kommt daher allgemeinen Therapiemaßnahmen, wie regelmäßige körperliche Aktivität und Training, eine wichtige Rolle zu.

Dass diese von Patienten selbst zu verantwortenden Aktivitäten von großer Bedeutung sind, auch für die Prävention der Herzinsuffizienz und einiger sie verursachender Krankheiten, wie Diabetes mellitus, koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck, machte der Vorsitzende des Landesverbandes der DGPR, Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht in seinem Vortrag „Prävention – warum?“ sehr deutlich. Sowohl die Entstehung der Herzinsuffizienz als auch deren Verlauf werden durch körperliche Aktivität positiv und nachhaltig beeinflusst.

Doch auch die Rahmenbedingungen für jede Art der Prävention müssen angemessen sein, wie Frau Pia-Marie Schliwa in ihrem Vortrag „Kommunale Gesundheitsförderung oder Gesundheitsbildung“ zeigte. Sie stellte u.a. Notwendigkeit und Initiativen zur kommunalen Gesundheitsförderung dar, die dazu dienen, Maßnahmen und Aktivitäten von Bürgern bei der Prävention zu unterstützen, indem z.B. wichtige Rahmenbedingungen zur Verfügung gestellt bzw. optimiert werden. So sind z.B. geeignete Übungsräume für Herzgruppen notwendig; auch ein gut ausgebautes Radwegenetz kann die Aktivität fördern.

Vor, während der Pause und nach der Veranstaltung bestand die Möglichkeit, sich an Informationsständen des AMEOS Instituts „Albert Schweitzer“, des SV Lok Aschersleben, des Sanitätshauses Stolze und von AMEOS beraten und Messungen von Blutzucker, Blutdruck und Venen durchführen zu lassen. Dies wurde von zahlreichen der mit knapp 100 Teilnehmern sehr gut besuchten Veranstaltung wahrgenommen. Wie bedeutsam z.B. Bluthochdruck ist, wurde daran deutlich, dass bei über der Hälfte der Teilnehmer deutlich überhöhte Blutdruckwerte festgestellt wurden.

PD Dr. Kurt Bestehorn

WO GEHT DER WEG ZU MEHR GESUNDHEIT IN SACHSEN-ANHALT HIN?

Am 30. November 2017 lud die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) im Namen der Ministerin für Arbeit, Soziales und Integration zum Workshop „Auf dem Weg zu mehr Gesundheit“ nach Magdeburg ein.

Die Ministerin Frau Petra Grimm-Benne leitete die Veranstaltung mit ihrem Vortrag zur weiteren Umsetzung der Gesundheitsziele in Sachsen-Anhalt ein. Die folgenden Ziele waren für Sachsen-Anhalt für die Zielgruppen Kinder und Jugendliche, Arbeitnehmer/-innen und Arbeitgeber sowie Seniorinnen und Senioren definiert und haben auch zukünftig Bestand:

- » Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung
- » Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung
- » Erreichen eines altersgerechten Impfstatus bei über 90 Prozent der Bevölkerung

» Senkung des Anteils an Rauchern in der Bevölkerung und der alkoholbedingten Gesundheitsschäden auf Bundesdurchschnitt

» Verbesserung der Zahngesundheit bei der Bevölkerung auf Bundesdurchschnitt

Ein zusätzlicher Fokus wird die psychische Gesundheit sein.

Im Jahr 2018 wird ebenfalls die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Vorrang stehen. Dazu soll vom 4. bis 10. Juni 2018 eine Herzwoche in Sachsen-Anhalt stattfinden. Anlass dieser Fokussierung stellt die schlechte gesundheitliche Lage in Sachsen-Anhalt dar. Noch immer hat Sachsen-Anhalt die höchste Herzinfarktsterblichkeit im Bundesländervergleich in Deutschland.

Dr. Götz Wahl vom Landesamt für Verbraucherschutz Sachsen-Anhalt e.V. stellte anschließend die Gesundheitsberichterstattung (GBE) in Sachsen-Anhalt vor. Die Indikatorensätze der GBE sind unter: <https://verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de/hygiene/gesundheitsberichterstattung/gbe-indikato->

ren-sachsen-anhalt/ abrufbar. Neu ist eine regionale Berichterstattung, so dass Gesundheitsdaten nun auf Landkreisebene eingesehen werden können.

Für die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. referierte Frau Martina Kolbe zur praktikablen Umsetzung der Gesundheitsziele. In den anknüpfenden fünf Workshops, die thematisch den Gesundheitszielen zugeordnet waren, wurden konstruktiv die jeweiligen Teilziele für die nächsten 5 Jahre diskutiert und werden bei der Umsetzung Berücksichtigung finden.

Insgesamt war die Veranstaltung eine gute Plattform für eine stärkere Vernetzung in den Regionen in Sachsen-Anhalt zur Umsetzung der Gesundheitsziele. Der LVPR Sachsen-Anhalt und Thüringen e.V. sowie das AMEOS Klinikum Aschersleben waren dabei aktive Teilnehmer dieses Workshops.

*Dr. Christiana Hanisch
LVPR e. V.
Referentin BGM AMEOS Ost*



FORTBILDUNG FÜR ÄRZTE UND ÜBUNGSLEITER

DES LANDESVERBANDES FÜR PRÄVENTION UND REHABILITATION VON HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN DER BUNDESLÄNDER SACHSEN-ANHALT UND THÜRINGEN E.V.

GANZHEITLICHE REHABILITATION IN HERZGRUPPEN TEIL III – PSYCHOSOZIALE ZIELE –

16. - 17. FEBRUAR 2018 IN STANGERODE

PROGRAMM

FREITAG, 16.02.2018

13:00 – 13:45 Uhr

Come Together

(Anmeldung, Kaffee und Snack)

13:45 – 14:00 Uhr

Begrüßung und Eröffnung

Dipl.-Med. O. Haberecht / S. Geib

14:00 – 15:00 Uhr

Der Sportunfall in der Herzgruppe

Dr. med. C. Schmidt

15:00 – 16:00 Uhr

Erste Hilfe und Reanimation

– Theorie –

D. Schweigert / N. Schmidt

16:00 – 16:15 Uhr

Kaffeepause

16:15 – 17:15 Uhr

Erste Hilfe und Reanimation

– Praxis –

D. Schweigert / N. Schmidt

17:15 – 18:00 Uhr

Die Umsetzung der Ergometrie –

Ergebnisse in den Herzgruppen

Univ.-Prof. Dr. med. Klaus Völker

18:00 – 18:45 Uhr

Stressmanagement und

Audiovision

B. Ulrich

19:00 – 20:00 Uhr

Gemeinsames Abendessen (10€)

20:00 – 21:00 Uhr

Praktische Entspannungsübungen

N. Habich

21:00 – 23:00 Uhr

Bowling

SAMSTAG, 17.02.2018

07:00 – 08:00 Uhr

Aquatrainig

H. Bethge

08:00 – 09:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück

09:00 – 09:50 Uhr

Das viszerale Bauchfett und das metabolische Syndrom

Dr. med. M. Boschmann

09:50 – 10:05 Uhr

InBody – Bedeutung der

Bioimpedanzwaage?

J. Frank

10:05 – 11:00 Uhr

Arterielle Hypertonie – Wo stehen

wir aktuell nach der SPRINT Studie

(Bericht über die Fortbildung zur

Assistentin/zum Assistenten für

Hypertonie und Prävention der Deutschen Hochdruckliga)

Dipl.-Med. O. Haberecht

11:00 – 11:30 Uhr

Kaffeepause und Check out

11:30 – 12:30 Uhr

Ängste überwinden – entspannter leben

N. Henke

12:30 – 13:30 Uhr

Die Darmflora und ihre Bedeutung für die KHK

Dr. med. J. - C. Haberecht

13:30 – 14:30 Uhr

Gesundes Essen und entspannte Pause

14:30 – 15:15 Uhr

Epidemiologie und Prävention des metabolischen Syndroms in Sachsen-Anhalt

Dr. rer. nat. C. Hanisch

15:15 – 16:00 Uhr

Kampagne LVPR – „Aber mit Herz“ im Rahmen kommunaler Gesundheitsförderung.

P.-M. Schliwa

16:00 – 16:30 Uhr

Aktuelles aus dem Landesverband

Dipl.-Med. O. Haberecht / S. Geib

Fortbildungspunkte durch die Akademie für Fort- und Weiterbildung der ÄK Sachsen-Anhalt: 15 Punkte (sind beantragt)
Fortbildungspunkte für Übungsleiter: 15 Punkte

Übernachtungsmöglichkeiten:

Reit- und Sporthotel Nordmann, Deistraße 23, 06543 Arnstein OT Stangerode
Tel.: 034742 9530

Jagdzimmer:

Einzelzimmer inkl. Frühstück: 60,00 €
Doppelzimmer inkl. Frühstück: 88,00 €

Waldzimmer:

Einzelzimmer inkl. Frühstück: 75,00 €
Doppelzimmer inkl. Frühstück: 110,00 €

Bitte beachten: Bei Stornierung der Zimmer ab 10 Tage vor Veranstaltung fallen **100% Storno-Gebühren** an (Auszug AGB Reit- und Sporthotel Nordmann)

Bitte vergessen Sie nicht Ihre bequeme Bekleidung (inkl. Badebekleidung) für die praktischen Stunden (Stirnleuchte).

Die **Kosten** für die Teilnehmer an der Veranstaltung pro Tag:
für Mitglieder des Landesverbandes 35,00 €
für Nichtmitglieder 50,00 €

Der Betrag ist am Tag der Veranstaltung vor Ort -bar- zu entrichten.

Verpflegung im Rahmen der Tagung: kostenfrei
Teilnahme am Abendbuffet/-menü: 10,00 €

Die Übernachtung ist nicht im Preis enthalten.

VERANSTALTUNGSKALENDER 2018

Datum	Thema	Ort	Informationen über	Anmeldung
FEBRUAR 2018				
16./17. Februar 2018	Ärzte- und Übungsleiterfortbildung	Reit- und Sporthotel Nordmann in Stangerode	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	LVPR Eislebener Straße 7a 06449 Aschersleben Tel.: 03473 97-4720 Fax: 03473 97-4711 E-Mail: info@lvpr.info
MAI 2018				
24. Mai 2018	Herz-Aktiv-Tag der DGPR	Erfurt	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	Öffentliche Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich
JUNI 2018				
4.-10. Juni 2018	Herzkampagne Sachsen-Anhalt		www.lvpr.info Flyer, E-Mail	
8.-9. Juni 2018	45. Jahrestagung der DGPR	Berlin	www.lvpr.info	
9. Juni 2018	Abschlussveranstaltung Herzkampagne Sachsen-Anhalt	Schadeleben	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	
AUGUST 2018				
17.-18. August 2018	Ärzte- und Übungsleiterfortbildung	Reit- und Sporthotel Nordmann in Stangerode	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	LVPR Eislebener Straße 7a 06449 Aschersleben Tel.: 03473 97-4720 Fax: 03473 97-4711 E-Mail: info@lvpr.info
29. August 2018	Mitgliederversammlung LVPR	Geschäftsstelle des LVPR	Einladungsschreiben	
SEPTEMBER 2018				
27. September 2018	Workshop „Gesundes Arbeiten“ in Zusammenarbeit LVG, AMEOS, LVPR	AMEOS Klinikum Haldensleben	AMEOS Klinikum Aschersleben, LVG, LVPR	
NOVEMBER 2018				
3. November 2017	3 Länderkonferenz	Leipzig	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	LVPR Eislebener Straße 7a 06449 Aschersleben Tel.: 03473 97-4720 Fax: 03473 97-4711 E-Mail: info@lvpr.info
7. November 2018	Herztag der DHS	Staßfurt	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	Öffentliche Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich
13. November 2018	Herztag der DHS	Erfurt	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	Öffentliche Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich
20. November 2018	Herztag der DHS	Aschersleben	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	Öffentliche Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich
27. November 2018	Herztag der DHS	Haldensleben	www.lvpr.info Flyer, E-Mail	Öffentliche Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich

Aufgestellt: LVPR, Stand 12.12.2017

Alle Angaben sind ohne Gewähr und ohne Anspruch auf Vollständigkeit, Termine und Veranstaltungen können sich noch ändern. Die aktuellen Termine finden Sie immer auf der Homepage des Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen, unter www.lvpr.info. Für kurzfristige Terminanfragen senden Sie bitte eine E-Mail an: info@lvpr.info

VHF REDUZIERT GEHIRNLEISTUNG

DIE GEHIRNZIRKULATION IST NICHTINVASIV ZU UNTERSUCHEN

Untersuchungsergebnisse von PD Dr. Alexander Wutzler zeigen, dass Patienten, die unter Vorhofflimmern (VHF) leiden, auch eine schwächere Hirnleistung haben. Zudem ist bei ihnen die Mikrozirkulation des Blutes sowie die Sauerstoffsättigung im Gehirn schwächer. Wutzler untersuchte die Sauerstoffsättigung im Gehirn als Marker der Mikrozirkulation im Gehirn mithilfe einer Nahinfrarot-Spektrometrie und die kognitive Leistung durch „Trail Making Tests“. Denkbar ist, dass beide Screeninginstrumente zukünftig zur Früherkennung kognitiver Einschränkungen sowie zur Optimierung der Therapie bei Patienten mit VHF zur Anwendung kommen könnten.

VHF reduziert Gehirnleistung. Die Gehirnzirkulation ist nichtinvasiv zu untersuchen. In: Diabetes, Stoffwechsel und Herz, Band 26 (2017), Nr. 6, S. 367.

LDL-CHOLESTERIN FRÜH SCREENEN

CHOLESTERIN IST WICHTIGER ALS DIABETES ODER HYPERTONIE

Cholesterin ist ein wichtigerer Risikofaktor als Diabetes und Bluthochdruck. Bereits die HOPE-III-Studie hat erwiesen, dass Cholesterin der am besten modifizierbare Risikofaktor ist. Zudem ist Cholesterin auch der am stärksten genetisch determinierte Risikofaktor. Aus diesem Grund gilt es, Personen mit einem hohen familiären Risiko durch Screening zu erkennen und frühzeitig zu behandeln.

LDL-Cholesterin früh screenen. Cholesterin ist wichtiger als Diabetes oder Hypertonie. In: Diabetes, Stoffwechsel und Herz, Band 26 (2017), Nr. 6, S. 374.

DRUCKGEFAHR

DIE HYPERTONIE IST EIN HOHES GESUNDHEITSRISIKO

Die Studie Global Burden of Disease (GBD), größte epidemiologische Studie zum Gesundheitszustand der Weltbevölkerung, zeigt ermittelte Zahlen des Institute for Health Metrics and Evaluation auf. Das Institut in Seattle erhebt regelmäßig Zahlen zur Häufigkeit von Krankheiten und ihrer Auswirkungen auf die Lebensqualität, die als DALY (disease-adjusted life years; Maßzahl aus der Summe mit Krankheit und/oder Behinderung gelebten Lebensjahren und der durch vorzeitigen Tod verlorenen Lebensjahre) gemessen wird. In aktuellen Erhebungen wurde der Einfluss von 84 Risikofaktoren auf die Gesundheit untersucht. Ein zu hoher Blutdruck stellt einen auffälligen Risikofaktor dar, der 2016 bei Männern für 124,1 Mio. DALY und bei Frauen für 89,9 Mio. DALY verantwortlich war. Bluthochdruck beeinflusst die Lebensqualität, weil er unbemerkt



Organe wie Herz oder Niere schädigen kann. Vergleicht man die aktuelle GBD-Studie mit der aus dem Jahr 1990 wird deutlich, dass der Einfluss des Bluthochdrucks gestiegen ist. Als Auslöser hierfür werden Übergewicht und Bewegungsmangel gesehen.

Druckgefahr. Die Hypertonie ist ein hohes Gesundheitsrisiko. In: Diabetes, Stoffwechsel und Herz, Band 26 (2017), Nr. 6, S. 367.

KONKRETE ERNÄHRUNGSTIPPS

DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG HAT IHRE „10 REGELN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG“ KONKRETISIERT

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat aufgrund neuer Entwicklungen in der Ernährungswissenschaft die „10 Regeln für eine gesunde Ernährung“ aktualisiert. Die Kernbotschaften bleiben unverändert, die Empfehlungen sind jedoch konkreter. Anstelle von Empfehlungen zu Nährwerten in Gramm oder Tages-Energieprozenten treten jetzt konkrete Lebensmittelgruppen mit ungefähren Mengenangaben. Gemüse und Obst spielen eine wichtigere Rolle, da sie jetzt an zweiter Stelle stehen. Die stärkereichen Lebensmittel hingegen stehen jetzt an dritter Stelle, mit der Akzentuierung auf dem Aspekt „Vollkorn“. Zudem ist eine weitere Neuerung, dass präventive Krankheitsaspekte erwähnt werden. Tierische Lebensmittel sollen pflanzliche Lebensmittel ergänzen. Bezüglich der Fette soll die Qualität betrachtet werden, versteckte und unsichtbare Fette sollen gemieden werden. Zucker und Salz sollen eingespart sowie von zuckergesüßten und alkoholischen Getränken abgeraten werden. Die Basis für die Empfehlungen von Getränken bildet weiterhin Wasser. Einen neuen Begriff den die DGE in die „10 Regeln für eine gesunde Ernährung“ eingebracht hat ist die „Achtsamkeit“ im Zusammenhang mit dem Genuss beim Essen. Weitere Informationen finden Sie unter:

www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/

Konkrete Ernährungstipps. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat ihre „10 Regeln für eine gesunde Ernährung“ konkretisiert. In: Diabetes, Stoffwechsel und Herz, Band 26 (2017), Nr. 6, S. 366.

JUNG BLEIBEN MIT GESUNDEN GEFÄSSEN SO DREHEN SIE IHRE BIOLOGISCHE UHR ZURÜCK.

In dem Buch „Jung bleiben mit gesunden Gefäßen“ stellt Professor Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München, dar, wie es möglich ist mit einem gesunden Lebensstil das Gefäßalter positiv zu beeinflussen. Sind Sie jünger, als Sie denken? Das Alter spiegelt nur bedingt die körperliche und geistige Fitness wider. Es sagt nicht unbedingt etwas über



unsere Lebenserwartung aus. Schlüsselfaktor für Gesundheit bis ins hohe Alter ist der Zustand unserer Gefäße, denn sie sind verantwortlich für die Versorgung unserer Organe mit Sauerstoff sowie Nährstoffen. Professor Martin Halle erklärt anschaulich, wie unser Lebensstil die Gefäße und damit den ganzen Körper vorzeitig altern lassen oder jung halten kann. Dabei verdeutlicht er die Zusammenhänge, gibt konkrete Hin-

weise für den Alltag und zeigt, wie wir damit die Zellalterung beeinflussen können.

DAS BUCH IM ÜBERBLICK

Jung bleiben mit gesunden Gefäßen.
So drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück.

Autor: Prof. Dr. Martin Halle
Seiten: 208
Verlag: Goldmann
ISBN-10: 3442175852
ISBN-13: 978-3442175857

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



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

**An alle Mitglieder
des LVPR:
Bitte ausfüllen!**

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, den von mir zu entrichtenden Jahresbeitrag jeweils für das Kalenderjahr bis zum 30.06. des Jahres durch Lastschrift einzuziehen.

Name _____ Vorname _____

Name und Ort Kreditinstitut _____

IBAN _____

BIC _____

Datum _____ Unterschrift _____

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

Vorsitzender:
Herr Dipl.-Med. O. Haberecht

Stellvertreter:
Herr Ch. Wischer

Schatzmeister:
Herr Ch. Wischer

AUFNAHMEANTRAG

Unter Anerkennung der aktuellen Satzung des Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen e.V. beantrage ich die Aufnahme als

- natürliches Mitglied (40,00 €/Jahr)
- juristisches Mitglied (250,00 € Jahr)
- förderndes Mitglied (ab 500,00 €/Jahr)

Firmenbezeichnung

Name

Vorname

Titel

geboren am

Straße

PLZ, Ort

Bundesland

Telefon

E-Mail

Tätigkeit

Ort, Datum

Unterschrift

WIR DANKEN UNSEREN UNTERSTÜTZERN:



Deutsche
Rentenversicherung

Anhaltinische
Fruchthof GmbH



InBody
Erfolge werden sichtbar.



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 Dr. rer. nat. Christiana Hanisch
Frau Sarah Geib

Layout & Druck:

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

Ausgabe:

2/2017

Auflage:

600 Stück