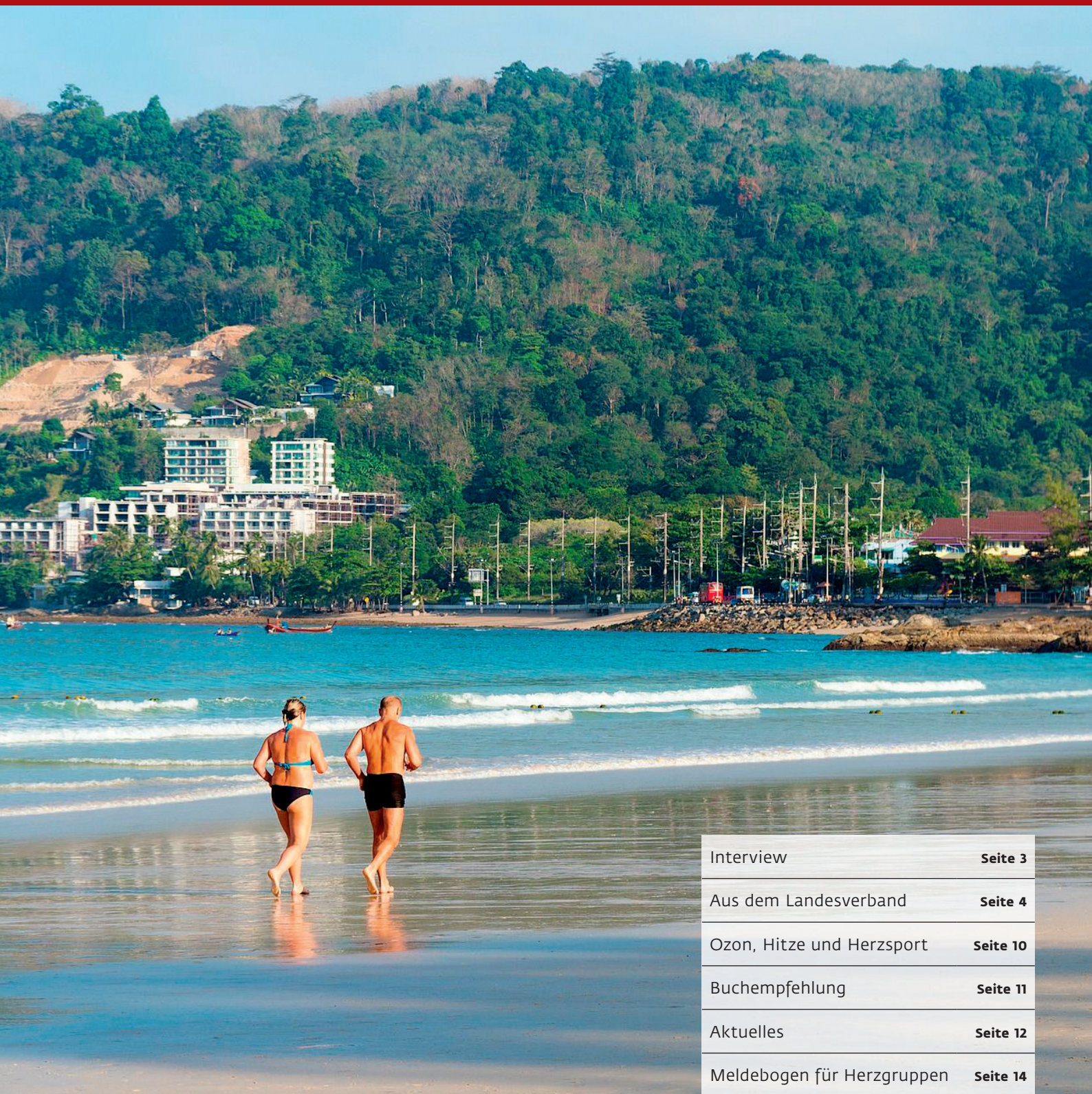




Interview	Seite 3
Aus dem Landesverband	Seite 4
Ozon, Hitze und Herzsport	Seite 10
Buchempfehlung	Seite 11
Aktuelles	Seite 12
Meldebogen für Herzgruppen	Seite 14



HERZGRUPPE aktuell



SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, LIEBE LESER DER AKTUELLEN VERBANDSZEITUNG

in der aktuellen Ausgabe berichten wir über unsere Aktivitäten um Ihnen einen Einblick in unsere Verbandsarbeit zu ermöglichen.

Wichtig war uns bei unserer Arbeit, die weitere Integration des Landesverbandes Sachsen-Anhalt und Thüringen in die 2. Herzwoche der Initiative Herzgesundheit. Deren Motto lautete in diesem Jahr: „Trau Dich – hilf wiederBeleben“.

In diesem Zusammenhang berichten wir über den 1. Präventionstag „Herzgesundheit“ der Fachhochschule Polizei in Aschersleben, der das Motto der Initiative Herzgesundheit aufgriff und sowohl praktische als auch theoretische Inhalte hatte.

Ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Verbandsarbeit sind unsere jährlichen Fortbildungen. Unsere nächste Fortbildung für Ärzte und Übungsleiter wird am 27.-28. September unter dem Gesichtspunkt edukative Ziele in der ganzheitlichen Rehabilitation der Herzgruppen vom LVPR ausgerichtet (Programm S.5).

Eine weitere Fortbildung für Ärzte und Übungsleiter – die 3 Länderkonferenz (Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen) wird am 09. November in Leipzig stattfinden (S.7).

Abgerundet wird unsere Zeitschrift mit einer Empfehlung zu einem neu erschienenen Buch zum Thema Herzkatheter. Auch weisen wir auf bundesdeutsche Kampagnen, wie die Herzwochen der Deutschen Herzziftung im November hin, bei denen sich der LVPR mit einer Veranstaltung in Haldensleben und Aschersleben beteiligt. Das diesjährige Motto lautet: „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen“.

Als Vorsitzender des LVPR erscheint es mir wichtig die Zusammenarbeit mit der AMEOS Gruppe Ost weiter zu vertiefen und die entstandenen Netzwerke weiter auszubauen. Für beide Partner können sich so positive Synergieeffekte entwickeln und eine verbesserte Patientenversorgung der WHO Phasen I-III gewährleistet werden.

So nahm der LVPR gemeinsam mit AMEOS Ost an der Vital Messe am 01.09.2019 mit dem Referat: „Prävention, warum? – Rehabilitation, weshalb?“ teil. Im Anschluss fand zum gleichen Thema eine Talkrunde statt.

Wir berichten in unserer nächsten Ausgabe der Herzgruppe aktuell. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und freue mich, Sie bei unseren Fortbildungen begrüßen zu dürfen.

Herzlichst
Ihr Olaf Haberecht

INTERVIEW

ZWISCHEN DEM REGIONALGESCHÄFTSFÜHRER DER AMEOS REGION OST,
HERR DR. LARS TIMM UND DEM VORSITZENDEN DES LVPRST/TH DIPL. MED. OLAF HABERECHT

Sehr geehrter Herr Dr. Timm, seit dem 01.08.2019 sind Sie Regionalgeschäftsführer der AMEOS Region Ost.

Welche Erwartungen und Herausforderungen sehen Sie auf ihre 18 Einrichtungen an 10 Standorten in der Krankenhauslandschaft bei ständig sich ändernden politischen Rahmenbedingungen auf Sie zukommen?

Eine kurze Antwort ist dazu ausreichend, die Krankenhäuser müssen trotz der ökonomischen Rahmenbedingungen weg vom Ansatz Patientenbett und Patient. Es bedarf eines Konzeptes nachhaltiger Patientenbetreuung nach dem stationären Aufenthalt und nach der Rehabilitation. Neben der den Arbeitsplatz sichern der stationären Leistung ist somit eine Öffnung des Krankenhauses in die Region, in die Ambulanz, genauso wichtig wie Schaffung von gesunden und attraktiven Angeboten im Rahmen von Mitarbeiterakquise oder Mitarbeiterbindung. Dies ist auch aus dem Gesichtspunkt des Arbeitskräftemangels als ein wichtiger Wettbewerbsfaktor zu sehen.

Andererseits gibt es viele, letztendlich nicht nur ökonomische Argumente, die allerdings meines Erachtens nach den Rahmen des Interviews sprengen würden. Ich glaube auch, dass das die Leser ihrer Verbandszeitung nicht so interessieren wird wie die Themen Prävention und Rehabilitation.

Lassen Sie mich deshalb aber auch einmal anders ihre Frage beantwor-

ten und ich glaube, das dürfte Sie, als Vorsitzenden des Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen besonders interessieren.

Mir ist bewusst wie schlecht die epidemiologische Situation bei Herz-Kreislauferkrankungen in Sachsen-Anhalt ist. Nicht nur deswegen, sondern auch durch die Diskussion zur Alterung der Bevölkerung hat sich die Herzinitiative Sachsen-Anhalt gegründet, initiiert vom Sozialministerium.

Da seit Jahren eine Kooperation zwischen dem AMEOS Klinikum Aschersleben und Staßfurt mit dem Landesverband besteht, möchte ich auf Grund der regionalen Struktur der AMEOS Ost Krankenhauslandschaft diese Kooperation erhalten und ausweiten.

Haberecht: Es gibt noch ein weiteres Aufgabengebiet des Landesverbandes, das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Sehen Sie auch hier Schnittstellen zur Zusammenarbeit?

Natürlich, stehen nicht, wie Sie wissen, Prävention, Betriebliche Gesundheitsförderung und das BGM in einer Wechselwirkung?

Auch hier werden wir flächendeckend agieren um ein Gesundes Altern zu ermöglichen und die Ansätze des Präventionsgesetzes zu unterstützen und innerbetriebliche Ressourcen zu erhalten.

Übrigens, wir bereiten gerade die Etablierung von 14 standortübergreifenden Zentren vor. Auch diese Entscheidung steht im Kontext der oben geführten Diskussionen.

Vielen Dank für das Kurzinterview und auf gute Zusammenarbeit.

INTERVIEWPARTNER



Dr. Lars Timm,
Regionalgeschäftsführer
bei AMEOS Ost

PRÄVENTIONSTAG HERZGESUNDHEIT

AN DER FH POLIZEI SACHSEN-ANHALT IM RAHMEN DER 2. HERZWOCHS SACHSEN-ANHALT

Im Rahmen der zweiten landesweiten Herzwoche, welche vom 17. bis zum 22. Juni 2019 im Land Sachsen-Anhalt statt fand, beteiligten sich die Fachhochschule Polizei Sachsen-Anhalt mit einem Präventionstag der Herzgesundheit.

Nachdem der Rektor mit Begrüßung der Gäste die sehr gut besuchte Veranstaltung eröffnete, konnten die anwesenden Angehörigen des

Stammpersonals und der Anwärter beider Laufbahngruppen einem Vortrag von Dipl.-Med. Olaf Haberecht zur Verbreitung und Ursache von Herzkrankheiten beiwohnen.

Diesem schloss sich eine Talkrunde der Podiumsteilnehmer an, in der unter anderem auch durch den Rektor das Konzept und der Grundgedanke des rauchfreien Campus der Fachhochschule erläutert wurde. In thematischer Fortführung der in der Talkrunde angesprochenen Themen folgte ein Vortrag zum Thema plötzlich eintretender Herztode, welcher von Prof. Dr. Herbert Löllgen gehalten wurde, welcher im Bereich Kardiologie ein international anerkannter Mediziner ist.

Nach einer kurzen Pause trennten sich die Teilnehmer des Präventionstages. So war es im weiteren Verlauf des Tages möglich, zum einen an weiteren Vorträgen zu den Themen Muskulatur, Atmung und Nahrungsergänzungsmittel beizuwohnen, zum anderen an Kursen für Reanimation und Atemtechnik teilzunehmen. Außerdem wurden, ganz im Sinne einer

aktiven und gesunden Lebensweise, Kurse im Spinning, Pilates und Nordic Walking angeboten. Sowohl die Vorträge als auch die Kurse erfreuten sich einer hohen Teilnahme und wurden durchweg gut angenommen. Besonders hervorzuheben ist hier der Kurs zur Praxis der Atemtherapie, welcher von Großmeister Chu Tang Cuong persönlich durchgeführt wurde, nachdem dieser im vorherigen Vortrag zur Atmung bereits die theoretischen Grundlagen näherbrachte. Besonderer Dank gilt auch den Mitarbeitern des ASB, welche die Kurse zur Reanimation durchgeführt haben. Ihren Abschluss fand die Veranstaltung mit der Verabschiedung aller Teilnehmer durch Dr. Nicole Bartsch, welche als Initiatorin des Präventionstages allen für die rege Teilnahme und das Interesse dankte. Ebenso wurde auf einen weiteren Präventionstag hingewiesen, welcher perspektivisch an der Fachhochschule stattfinden könnte.

PKA Frank Stiele

Präventionstag **Herzgesundheit** an der FH Polizei Sachsen-Anhalt
im Rahmen der 2. Herzwoche Sachsen-Anhalt

Herzgesundheit

19.06.2019 um 09:00 Uhr
Eröffnung im Hörsaal

- ♥ Vorträge von 09:00 bis 12:30 Uhr im Hörsaal
- ♥ Entspannung mit „brainLight“ im Mehrzweckraum
- ♥ Praxis der Atemtherapie um 13:30 Uhr (Sportplatz)
- ♥ Reanimationskurse in Theorie und Praxis von 10:00 bis 14:15 Uhr im Dojo (Sporthalle)
- ♥ Spinning, Pilates und Nordic Walking ab 10:00 Uhr (Sporthalle)

  Initiative Herzgesundheit in Sachsen-Anhalt



INTERVIEW

FRAU DR. NICOLE BARTSCH BILD – HABERECHT VORSITZENDER DES LVPR ST/TH
FUNKTION: LEITERIN DES ARBEITSKREISES GESUNDHEIT-FACHHOCHSCHULE SACHSEN-ANHALT

Sie leiten den Arbeitskreis Gesundheit an der Fachhochschule Polizei Sachsen-Anhalt. Aus welchen Gründen haben Sie den Präventionstag der Fachhochschule durchgeführt und damit sich an der Herzinitiative des Bundeslandes Sachsen-Anhalt beteiligt? Das Motto in diesem Jahr war: „Trau Dich – Hilf Wiederbeleben“

Auf Grund der Initiative des Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation führten wir gemeinsam diesen Präventionstag, den 1. Präventionstag an der Fachhochschule durch. Unterstützung fand diese Veranstaltung von unserem Dienstherren, Innenminister Stahlknecht der per Videobotschaft die Notwendigkeit solcher Präventionsveranstaltungen in Umsetzung der Dienstherren – und Fürsorgepflicht eines Arbeitgebers betonte.

INTERVIEWPARTNER



Dr. phil. Nicole Bartsch

Dozentin der Landesverwaltung Sachsen-Anhalt, Lehrbeauftragte an der Fachhochschule Polizei Aschersleben

Der Arbeitskreis Gesundheit stellt sich auch der Aufgabe der Prävention in Vorbereitung, Sensibilisierung zur Gesundheitsfürsorge jedes Menschen, um nachhaltig eine bewusste Lebensstilintervention umsetzen zu können. Dazu ist letztendlich eine Wissensvermittlung notwendig. Aus diesem Grund war diese Veranstaltung eine Verbindung von Theorie und Praxis. Ein wesentlicher Teil dieser Veranstaltung bestand in einer Theorie und Praxisschulung zur Reanimation, dem Motto der diesjährigen Herzinitiative. Diese Notfallsituation stellt für „Jeden“ eine Herausforderung dar, so auch für uns im Polizeidienst.

Sie engagierten sich auch zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Fachhochschule. Auch hier wissen wir, dass ein Zusammenhang zwischen Prävention, betrieblicher Gesundheitsförderung und letztendlich betrieblichem Gesundheitsmanagement besteht. Worin besteht Ihr Engagement und wo sehen Sie aus ihrer Erfahrung Hemmnisse in Umsetzung des BGM? In Umsetzung von Verhältnisprävention sind wir bereits rauchfreier Campus. Wir diskutieren über das Thema: Gesunde Mensa und haben Voraussetzungen geschaffen z. B. für körperliche Aktivitäten. In Arbeitssituationsanalysen werden „Bedarfe“ festgestellt deren Umsetzung Veränderungen in der Arbeitswelt nach sich ziehen, z.B. Klimasituation.

Andererseits sind die gesundheitsrelevanten Themen in die curriculare Ausbildung, sowohl für Auszubildende als auch für Studierende, integriert um auch eine Nachhaltigkeit nach der Fachhochschule zu erreichen.

Hemmnisse für diese Umsetzungen sehe ich, wie überall, im Vorhandensein notwendiger materieller und personeller Ressourcen.

Eine Nachfrage, wie stehen Sie zu dem Thema „Gesundes Führen“ im Zusammenhang mit dem BGM?

Ja, das Thema „Gesundes Führen“ ist ein wichtiges Thema in Umsetzung eines strukturierten betrieblichen Gesundheitsmanagements, auch aus dem Gesichtspunkt einer Vorreiterrolle der Führungskräfte. Dazu gehören meines Erachtens Coachingschulung für Führungskräfte, andererseits aber auch Unterstützung für Führungskräfte in Umsetzung des Zusammenhangs BGM und Gesundes Führen.

Zurück zu Ihrem 1. Präventionstag in Kooperation mit dem LVPRST/TH. Wie war das Resümee und wie wird es zum Thema Prävention weiter gehen?

Das Resümee zum 1. Präventionstag war durchweg positiv, insbesondere die Vereinbarkeit von Theorie und Praxis wurde begrüßt. Für 2020 ist ein weiterer Präventionstag geplant unter Berücksichtigung aktueller Themen und dies in Zusammenarbeit mit dem Landesverband.

Abschließend eine Frage unter dem Gesichtspunkt; Sie haben Wünsche frei. Was wären Ihre Wünsche zu den im Interview abgehandelten Themen?

Ich wünsche mir eine höhere Aufgeschlossenheit für neue Wege. Dabei ist eine Selbstverantwortung genauso wichtig wie ein wertschätzendes Miteinander aller Ebenen.

Ein dritter Wunsch wären interne Untersuchungen, Studien oder Befragungen zum Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit, um daraus konkrete praxisrelevante Handlungsempfehlungen für die Zukunft umsetzen zu können.

Vielen Dank für das Interview und ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit.

GANZHEITLICHE REHABILITATION IN HERZGRUPPEN TEIL I

- EDUKATIVE ZIELE -

**27. - 28. September 2019
in Arnstein OT Stangerode**

Der Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen e.V. lädt Sie recht herzlich zur Fortbildung für Übungsleiter, ärztliches und nichtärztliches Personal „Ganzheitliche Rehabilitation in der Herzgruppen Teil I edukative Ziele“ ein.

FREITAG, 27.09.2019

13.00 – 13.30 Uhr	Come Together
13.30 – 13.45 Uhr	Eröffnung Haberecht O.
13.45 – 14.30 Uhr	Epidemiologische Situation in Sachsen-Anhalt, Thüringen & Berlin Mikolajczyk R. (angefragt)
14.30 – 15.30 Uhr	Gesundheitskompetenz-Warum? Gauder H.
15.30 – 16.00 Uhr	Kaffeepause
16.00 – 17.30 Uhr	Theorie und Praxis der Reanimation Schweigert D.
17.30 – 18.30 Uhr	Gesundheitsressource Muskulatur Völker K.
18.30 – 19.15 Uhr	Hanteltraining in Herzgruppen – Theorie und Praxis Kleinsteiber B.
19.15 – 20.00 Uhr	Staby in Herzgruppen – Theorie und Praxis Habich N.
ab 20.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

SAMSTAG, 28.09.2019

07.00 – 07.45 Uhr	Autogenes Training Henke N.
07.45 – 08.30 Uhr	Progressive Muskelrelaxation (PMR) Bartsch N.
08.30 – 09.20 Uhr	Gemeinsames Frühstück
09.20 – 10.00 Uhr	Theorie – Autogenes Training & PMR Henke N. & Bartsch N.
10.00 – 10.30 Uhr	Das Schlafapnoe Syndrom-ein kardiologischer Risikofaktor Thomas K.-H.
10.30 – 11.15 Uhr	Der plötzliche Herztod- eine Gefahr in der Herzgruppe? Lapp H.
11.15 – 11.45 Uhr	Kaffeepause und Check out
11.45 – 12.30 Uhr	Herz und Diabetes – besteht ein Zusammenhang? Völker K.
12.30 – 13.15 Uhr	Bewegungstherapie bei Herzpatienten – machen wir es richtig? Haberecht O.
13.15 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.00 Uhr	Workshop Herzgruppenarbeit Haberecht O. & Henke N.
15.00 – 15.30 Uhr	Bericht LVPR ST/TH und DGPR Ulrich A. & Haberecht O.
15.30 – 15.45 Uhr	Zusammenfassung & Verabschiedung

REFERENTENVERZEICHNIS

- | | |
|--------------------------------------|--|
| » Bartsch, Nicole, Dr. phil. | » Lapp, Harald, Prof. Dr. med |
| » Gauder, Hartwig | » Mikolajczyk, Rafael, Prof. Dr. med. |
| » Haberecht, Olaf, Dipl.-Med. | » Schweigert, Daniel |
| » Habich, Nicole | » Thomas, Klaus H., Dr. med. |
| » Henke, Nadine | » Ulrich, Angela |
| » Kleinsteiber, Benjamin | » Völker, Klaus, Prof. Dr. med. |

Tagungsort:

Reit- und Sporthotel Nordmann
Deistraße 23
06543 Arnstein OT Stangerode

Wissenschaftliche Leitung:

Herr Dipl.-Med. Haberecht

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



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

Vorsitzender:

Herr Dipl.-Med. O. Haberecht

Stellvertreter:

Herr Ch. Wischer

Schatzmeister:

Herr Ch. Wischer

ANMELDUNG FÜR DIE ÄRZTE-/ÜBUNGSLEITERFORTBILDUNG 27. – 28.09.2019 IN STANGERODE

- ☐ Ich melde mich verbindlich zur Fortbildung an.
- ☐ Übernachtung*: Jagdzimmer ☐ DZ zur Einzelnutzung (60,00 €)
☐ DZ mit Doppelbelegung (88,00 €)
Waldzimmer ☐ DZ zur Einzelnutzung (75,00 €)
☐ DZ mit Doppelbelegung (110,00 €)

**Anmeldeschluss:
19. September 2019**

* Uns steht ein Kontingent an Jagdzimmern zur Verfügung, sollte dieses bei Ihrer Anmeldung ausgeschöpft sein, reservieren wir für Sie ein Waldzimmer.

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

Die Gesamtteilnahmegebühr beträgt für Mitglieder des LVPR Sachsen-Anhalt & Thüringen 80,00 €, für Mitglieder anderer Landesorganisationen der DGPR 100,00 € und für Nichtmitglieder 130,00 €.

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

Bitte vergessen Sie nicht bequeme Kleidung oder Sportsachen (inkl. Badebekleidung), die Veranstaltung beinhaltet an beiden Tagen praktische Stunden. Um Rückantwort wird gebeten bis zum 12. September 2019.

Anmeldung per Fax: 03473 97-4711

Anmeldung per Mail: aulr.verw@aschersleben.ameos.de

☐ Ich bin Mitglied des LVPR ST & TH ☐ Ich bin Mitglied einer anderen Landesorganisation der DGPR ☐ Ich bin kein Mitglied

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

FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER, ÄRZTLICHES UND NICHTÄRZTLICHES PERSONAL

GANZHEITLICHE REHABILITATION IN HERZGRUPPEN

**Kassenärztliche Vereinigung Sachsen
Braunstraße 16
04347 Leipzig**

SAMSTAG, 9. NOVEMBER 2019

09:00 – 09:30 Uhr	Come Together
09:30 – 09:40 Uhr	Eröffnung O. Haberecht/LVSA
09:40 – 10:20 Uhr	Das Rezept für Bewegung-eine Chance für den Sportarzt H. Löllgen
10:20 – 11:00 Uhr	Sport schadet dem Herzen nicht- neue Erkenntnisse H. Löllgen
11:00 – 11:15 Uhr	Kaffeepause
11:15 – 12:00 Uhr	Fettstoffwechsel und dessen Bedeutung K.M. Braumann
12:00 – 12:30 Uhr	Physiologie des Fastens M. Boschmann
12:30 – 13:15 Uhr	Therapeutisches Fasten: alte und neue Perspektiven M. Boschmann
13:15 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 – 14:45 Uhr	Sport bei Ozonbelastung und Hitze O. Haberecht
14:45 – 15:30 Uhr	Workshop Herzgruppen O.Haberecht / A.Ulrich
15:30 – 16:00 Uhr	Bericht aus den Landesverbänden und der DGPR A.Ulrich / O.Haberecht

Fortbildungspunkte durch die Akademie für Fort- und Weiterbildung der ÄK

Sachsen:
8 Punkte (sind beantragt)

Fortbildungspunkte für
Übungsleiter: 8 Punkte

Die Kosten für die Teilnehmer an der Veranstaltung:

für Mitglieder des Landesverbandes 40,00 €

für Nichtmitglieder 55,00 €

Der Betrag ist am Tag der Veranstaltung vor Ort
-bar- zu entrichten. Verpflegung im Rahmen der
Tagung: kostenfrei

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

ANMELDUNG FÜR DIE ÄRZTE- / ÜBUNGSLEITERFORTBILDUNG AM 09.11.2019 IN LEIPZIG

☐ Teilnahme am Samstag, den 09.11.2019 Anmeldeschluss

VERANSTALTUNGSORT:

Kassenärztliche Vereinigung Sachsen, BGST Leipzig,
Braunstraße 16, 04347 Leipzig

Anmeldeschluss:
25. Oktober 2019

Die Teilnahmegebühr beträgt für Mitglieder des Landesverbandes 40,00 € und für Nichtmitglieder 55,00 €. Der Betrag ist am Tag der Veranstaltung vor Ort -bar- zu entrichten. Um Rückantwort wird gebeten bis zum 25. Oktober 2019.

Anmeldung per Fax: 03473 97-4711
Anmeldung per Mail: aulr.verw@aschersleben.ameos.de
Anmeldung per Post: Geschäftsstelle des LVPR, AMEOS Klinikum Aschersleben,
Frau Ulrich, Eislebener Str. 7 a, 06449 Aschersleben

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

OZON, HITZE UND HERZSPORT

Es gibt nur ein Ozon, aber zweierlei Wirkungen dieses Stoffes: Das Ozon in der Ozonschicht der Stratosphäre schützt das Leben vor der schädlichen UV-Strahlung der Sonne. Bodennah schädigt es dagegen Menschen, Pflanzen und Ökosysteme.

Bei schönem, warmem Wetter werden hohe Ozonkonzentrationen erreicht werden – Sommersmog kann entstehen. Sommerliche Schönwetterperioden mit intensiver Sonneneinstrahlung, wie wir es in diesem Jahr haben, können zu hohen Ozonkonzentrationen führen.

Schon seit längerer Zeit wird davor gewarnt, bei zu hohen Ozonkonzentrationen anstrengende Tätigkeiten auszuüben. Diese Warnung sollte

auch gelten für stark befahrene Straßen auf Grund von Rußpartikeln, Feinstaub und Stickoxiden belasteter Luft. Diese Luftschadstoffe und das Ozon setzen Herzpatienten vermehrt zu. Es wird stärker gehustet, mehr Sputum wird ausgeworfen, das Atmen ist kurzatmiger, mancher fängt an zu keuchen. Eine normale körperliche Belastung wird als stärkere Belastung empfunden und sie ist es auch.

Für kranke und gesunde Personen gilt gleichermaßen, wenn man sich in schadstoffbelasteter Luft aufhalten muss, zudem noch Hitze dazukommt, sollten körperliche Anstrengungen wohl überlegt sein. Durch die Belastung wird zwangsläufig mehr Luft eingeatmet. Zu der reinen Nasenatmung kommt auf Grund der Belastung und eines erhöhten Sauerstoffbedarfs eine Mundatmung dazu. Unsere Nase filtert den Feinstaub aus der Luft. Bei der Mundatmung erfolgt keine Filtration und es werden vermehrt Schadstoffe aufgenommen. Deshalb sollte man an solchen Hitzetagen sehr sorgfältig den Ort und die Zeit für körperliche Belastung wählen.

Was macht das Ozon mit uns? Ozon ist sehr reaktiv und wirkt daher direkt dort, wo es auftritt: Es reizt Schleimhäute, Augen und das Lungengewebe. Durch seine geringe Wasserlöslichkeit wird es in den oberen Atemwegen kaum zurückgehalten und dringt bis in die feinen Lungenbläschen vor. Diese Wirkungen gehen nach Beendigung einer vorher erfolgten Belastung glücklicherweise wieder zurück. Bewegung je nach körperlichem Leistungsvermögen ist für Herzpatienten sehr wichtig. Sport in der Sporthalle ist unkritisch, weil hier die Ozonkon-

zentration sehr gering ist.

Für das Schwimmen im Freibad ist es wichtig zu wissen, dass die Kühle des Wassers keinen Einfluss auf die Ozonwerte in der Luft hat.

Muss nun in solchen Hitzeperioden auf Sport oder Bewegung im Freien verzichtet werden? Nein. Hier sollte man wissen, dass Ausdauerbelastungen nicht zwischen 10.00 Uhr und 19.00 Uhr durchgeführt werden sollten. In dieser Zeit ist neben dem Ozon auch die Temperatur am höchsten und somit auch die Belastung des Herzes-Kreislaufsystems erhöht. Ausdauersportarten wie Joggen oder Fahrradfahren, spazieren gehen in den frühen Morgenstunden oder späten Abendstunden mit geringer Intensität sind möglich. Dabei ist es wichtig, eine atmungsaktive Kleidung zu tragen und auf ausreichendes Trinken zu achten. Dies verhindert einen Hitzestau und einen Leistungsabfall. Ein Aufenthalt im Wald kann weiterhin als sinnvolles Hitzeschutzverhalten empfohlen werden, nicht aber als generelle Maßnahme zum Schutz vor hohen Ozonwerten. Allerdings findet man im Wald typischerweise tiefere Temperaturen und schattigere Verhältnisse als im Freiland, so dass eine lokale Ozonproduktion im Wald geringer sein dürfte als im offenen Gelände. Suchen Sie einfach nach Orten, an denen Sie sich an heißen Tagen wohl fühlen und passen Sie ihr Verhalten an die wetterbedingten Situationen an. Vergessen Sie nicht „Bewegung ist Leben“ und gut leben wollen wir alle.

Mit den besten Wünschen für Gesundheit.

Hartwig Gauder

ÜBER DEN AUTOR



Hartwig Gauder

Geboren: 1954

Verheiratet, 1 Kind

Architekt, Buchautor und Referent für Gesundheitsmanagement

1997 erfolgreiche Herztransplantation



HERZKATHETER SCHRITT-FÜR-SCHRITT

SIE WOLLEN SICH AUF DEM WEG DURCH KARDIOLOGIE IN DAS THEMA HERZKATHETER EINARBEITEN?

SIE WOLLEN SICH SYSTEMATISCH FORTBILDEN?

Dafür ist dieses Buch ideal. Es vermittelt die erforderlichen Grundlagen umfassend und zeigt Schritt für Schritt, wie Sie bei allen wichtigen Interventionen praktisch vorgehen. Lernen Sie, wie Sie nicht-invasive

klinische Befunde mit invasiven bildgebenden und hämodynamischen Befunden verknüpfen. Lernen Sie die richtigen Indikationen zu stellen und die richtigen Konsequenzen zu ziehen.



Konkrete Anleitungen im Katheterlabor: - Indikation und Durchführung invasiver kardiologischer Prozeduren - diagnostische und therapeutische Interventionen - Integration aktueller Behandlungskonzepte - Hybridverfahren im Heart-Team.

Neu in der 5. Auflage - 120 Videos als Standbilder im Buch, direkt über QR Code abrufbar und weitere 430 Videos zusätzlich online verfügbar - Klinische Verfahren auf dem aktuellen Forschungsstand - Neue Kapitel zur pulmonalen Hypertonie und zu Trikuspidalklappen-Interventionen

ÜBER DEN AUTOR



Prof. Dr. med. Harald Lapp
Chefarzt der Kardiologie und
internistische Intensivmedizin,
HELIOS Klinikum Erfurt

KARDIOLOGEN FORDERN NATIONALE AGENDA „KAMPF DEM HERZTOD“

Mannheim, 24. April 2019 – Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland seit vielen Jahren Todesursache Nummer 1. Gesundheitspolitische Strategien und ein vermehrtes Engagement seitens der Politik forderte heute der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e. V. (DGK), Prof. Dr. Hugo A. Katus, während der Eröffnungspressekonferenz der 85. Jahrestagung der Gesellschaft in Mannheim.

Allein 2017 mussten mehr als 1,7 Millionen Menschen wegen einer Herzkrankung stationär in deutschen Krankenhäusern behandelt werden. 2016 starben mehr als 207.000 Patienten in Deutschland an einer kardiologischen Erkrankung. Dies zeigen die Daten des statistischen Bundesamtes und des Deutschen Herzberichtes. „Das ist ein untragbarer Zustand“, so Prof. Katus. „Dennoch sind gesundheitspolitische Strategien zur Vermeidung des Herztodes als drängendes

Problem von der Regierungskoalition nicht formuliert worden, ebenso wenig wie die Förderung der Forschung auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Um diesem Missverhältnis entgegenzuwirken, hält die DGK eine verstärkte Initiative gegen den Herztod für dringend geboten. Die geforderten Maßnahmen umfassen zum einen Pläne zu einer verstärkten Förderung der Forschung in Grundlagenwissenschaften, Translation und Klinik.

Darüber hinaus müssen die Strukturen in der Patientenversorgung verbessert werden, damit Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen optimal nach den neuesten Erkenntnissen behandelt werden können. „Ein großes und verbreitetes Missverständnis besteht darin, dass Herzkrankungen allein durch die Behandlung von Risikofaktoren und einen gesunden Lebensstil vermieden werden können“, erklärt Prof. Katus. „Herzkrankungen treten bei vielen Menschen

auf, die sehr gesund leben und keine nennenswerten Risikofaktoren haben, einfach weil – ähnlich wie bei Tumorleiden – auch genetische Veranlagungen für die Entstehung von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems verantwortlich sind.

Es wäre zu kurz gegriffen, kardiologische Erkrankungen stets auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen. „Eine nationale Initiative solle unter anderem dazu beitragen, in das öffentliche Bewusstsein zu rücken, dass Herzkrankungen nicht nur extrem häufig sind und ein langes Leiden verursachen, sondern häufig einen vermeidbaren vorzeitigen Tod verursachen. Analog zur besonders gelungenen „Dekade gegen Krebs“, die die Bundesregierung auf den Weg gebracht hat, müsse auch der Herztod energisch bekämpft werden, fordert die DGK.

Quelle: Presstext DGK 04/2019

HERZWOCHEN – BEDROHLICHE HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN: WIE SCHÜTZE ICH MICH VOR DEM PLÖTZLICHEN HERZTOD?

BUNDESWEITE AUFKLÄRUNGSKAMPAGNE DER HERZSTIFTUNG IM NOVEMBER: VIER WOCHEN LANG ÜBER 1.000 HERZ-SEMINARE, VORTRÄGE, TELEFON- UND ONLINEAKTIONEN, RATGEBER-INFOMATERIAL

Unter dem Motto „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“ stehen die bundesweiten Herzwochen vom 1. bis zum 30. November 2019 mit über 1.000 Veranstaltungen (Termine ab Mitte Oktober unter www.herzstiftung.de). Jedes Jahr erleiden in Deutschland 65.000 Menschen einen plötzlichen Herztod, etwa 60.000 versterben daran. „Das müsste nicht sein. Der plötzliche Herztod ist in aller Regel kein

schicksalhaftes Ereignis, von dem es kein Entkommen gibt“, betont der Herzspezialist und Notfallmediziner Prof. Dr. med. Dietrich Andresen, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Unmittelbar eingeleitet wird der plötzliche Herztod überwiegend durch Kammerflimmern, dass das Herz von einer Sekunde auf die andere komplett aus dem Takt bringt. Das Herz hört auf zu schlagen, der Blutdruck sinkt auf „Null“. Der Patient verspürt nach vier Sekunden eine

„Leere“ im Kopf. Nach acht Sekunden bricht er bewusstlos zusammen. Nach zwei bis drei Minuten hört er auf zu atmen. Nach zehn Minuten sind Wiederbelebensmaßnahmen in aller Regel erfolglos.

Vom LVPR geplante Veranstaltungen im Rahmen der Herzwochen:

05.11.2019 Aschersleben
12.11.2019 Haldensleben



WER IST GEFÄHRDET?

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist die häufigste zugrundeliegende Erkrankung. Autopsien bei plötzlich Verstorbenen haben eine Häufigkeit der KHK von bis zu 75% ergeben. Sie wiederum ist verursacht durch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin). Auch die Genetik und ein ungesunder Lebensstil durch Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und Drogenkonsum spielen eine Rolle. Ursachen des plötzlichen Herztods können auch Herzmuskerkrankungen, seltener Herzklappenerkrankungen sowie angeborene Herzfehler sein. „Die beste Strategie ist es, Herzerkrankungen – allen voran die KHK – frühzeitig zu erkennen und zu behandeln“, erläutert Andresen und betont: „Wenn wir es fertig bringen durch konsequente Aufklärung und nachhaltige präventive Maßnahmen die koronare Herzkrankheit zu reduzieren, dann wird der plötzliche Herztod vieles von seinem Schrecken verlieren. Leider sind wir davon noch sehr weit entfernt.“ Die Herzwochen sollen helfen mit Unterstützung der Medien die Menschen darüber zu informieren, wie es zu diesen bedrohlichen Herzkrankheiten kommt, mit welchen Symptomen sie sich bemerkbar machen und wie sie sich am effektivsten vor der Gefahr des plötzlichen Herztodes schützen.

WAS TUN BEIM HERZSTILLSTAND?

Patienten mit einem plötzlichen Herzkreislaufstillstand haben nur eine Chance zu überleben, wenn Zeugen vor Ort sind, die das Geschehen beobachten, richtig einschätzen und nach Alarmierung der Notrufnummer (112)

mit Wiederbelebensmaßnahmen beginnen. Die gute Nachricht: Entsprechend einer eigenen Untersuchung* werden 60 bis 70% der Herztillstände beobachtet, von den Zeugen als Notfall richtig erkannt und auch die Notruf-Nummer 112 alarmiert. Die schlechte Nachricht: Nicht einmal die Hälfte der Zeugen beginnt nach Absetzung des Notrufes mit Wiederbelebensmaßnahmen. Die Mehrheit bleibt untätig. Der Grund: Allgemeine Verunsicherung und vor allem die Angst etwas falsch zu machen.



DABEI GILT:

- » Ohne eine Erstversorgung durch Zeugen – zumeist medizinische Laien – hat ein Patient mit einem Herzkreislaufstillstand kaum eine Chance erfolgreich wiederbelebt zu werden.
- » Jeder Erwachsene sollte in der Lage sein, einen Herzkreislaufstillstand zu erkennen und die notwendigen Schritte zur Rettung der Person einzuleiten.

Die Deutsche Herzstiftung verweist dazu auf ihre Broschüre „Was tun im Notfall?“, in der die einzelnen Schritte einer Laienreanimation leicht verständlich dargestellt sind (Bestellung

kostenfrei unter Tel. 069 955128-400, Mail: bestellung@herzstiftung.de oder www.dhs.tips/herznotfall).

HERZSPEZIALISTEN INFORMIEREN BUNDESWEIT / NEUER EXPERTEN-RATGEBER

Die Herzstiftung wird in ihrer Kampagne nicht nur über Ursachen, Diagnose- und Therapieverfahren intensiv aufklären. „Wir wollen Menschen die Bedrohlichkeit eines plötzlichen Herztodes aufzeigen, zugleich aber auch darüber informieren, dass sie selbst viel gegen ihr Risiko für einen plötzlichen Herztod tun können“, so der Kardiologe. Grundlage der Herzwochen wird die neue Experten-Broschüre „Bedrohliche Herzrhythmusstörungen: Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“ mit Beiträgen von renommierten Kardiologen, Herzchirurgen und Pharmakologen sein. Darin werden Experten laienverständlich über den plötzlichen Herztod, seine Ursachen, Auslöser und Vorboten, Therapien zur Bekämpfung der Grundkrankheiten, über die Wiederbelebung und Akuttherapie sowie psychische Probleme informieren. In den Herzwochen beantworten Herzspezialisten in Herz-Seminaren, bei Gesundheitstagen sowie in Telefon- und Online-Aktionen häufige Fragen von Patienten und informieren mit Kurz-Schulungen in den Kliniken über die Laien-Reanimation (Herzdruckmassage/Anwendung eines Laien-AED). Die Herzwochen bieten Betroffenen und Angehörigen sowie Fachkreisen und Medien die Möglichkeit, sich kompetent und laienverständlich über wichtige Fragestellungen zu informieren.



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			
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	Erde des Qualifi- kationsnachweises
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

- Notfallkoffer rgm. auf Vollständigkeit prüfen und verfallene Medikamente ersetzen
- AED -> Verfallsdatum der Elektroden beachten
- bei klassischem Defibrillator jährliche Überprüfung gemäß medizin. Produkte-Betriebsverordnung veranlassen
- 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 Notfallausrüstung 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 Notfallausrüstung. 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

LANDESVERBAND 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

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

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

Vorsitz: Dipl.-Med. Olaf Haberecht

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

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

WIR DANKEN UNSEREN UNTERSTÜTZERN:



IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion:

Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht
Frau Angela Ulrich

Layout & Druck:

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

Ausgabe:

3/2019

Auflage:

600 Stück