

Herzinsuffizienzgruppen der DGPR

Fortbildungsveranstaltung für Übungsleiter, ärztliches und nichtärztliches Personal

Sehr geehrte Mitglieder, Partner und Förderer des LVPR,

vom 01.03. bis 02.03. 2024 fand die Fortbildungsveranstaltung zu den Herzinsuffizienzgruppen der DGPR im Nordmann Hotel in Stangerode statt. Über zwei Tage wurden Übungsleiter*innen sowie ärztliches und nichtärztliches Personal zum Thema Herzgesundheit und Herzinsuffizienz auf den neuesten Stand gebracht und zu verwandten Thematiken von zwölf verschiedenen Referent*innen unterrichtet. Es gab nicht nur theoretischen, sondern auch praktischen Input, sowie Austausch- und Diskussionsrunden.

Am **Freitagnachmittag** startete die Veranstaltung und wurde durch eine Begrüßungsansprache von Herrn Dipl.-Med. Haberecht eröffnet. Er hieß alle Teilnehmenden herzlich willkommen und gab einen Überblick über das geplante Programm.

Einleitend begann die Fortbildung in der Sporthalle mit einem lebenswichtigen Thema: **Reanimation in Theorie und Praxis**. In ca. einer Stunde brachte Herr Daniel Schweigert, Rettungsdienstleiter des ASB Salzlandkreis, den Teilnehmenden wichtige Fakten und den



Handlungsablauf zur Herz-Lungen-Wiederbelebung sowie zur stabilen Seitenlage näher oder frische das schon vorhandene Wissen wieder auf. Praktisch leitete Herr Schweigert die Teilnehmenden zur kardiopulmonalen Reanimation an, sodass jeder die Möglichkeit bekam, dies an einer der Reanimationspuppen zu üben. Hilfsmittel, wie ein Defibrillator oder eine Beatmungsmaske standen ebenfalls zur

Verfügung. Gerade als Übungsleiter*in für Herzinsuffizienzgruppen ist eine Auffrischung in

diesem Gebiet notwendig, damit entsprechend gehandelt werden kann, falls eine Krisensituation eintritt.

Anschließend ging es für die Anwesenden zurück in den Veranstaltungsraum, wo Herr PD Dr. med. habil. Kai Wohlfarth zum Thema **Atmung und Vergiftung mit Gasen** referierte. Er beleuchtete mögliche Schädigungen, welche die Sauerstoffversorgung oder -verwertung stören können. Herr Wohlfarth ging dabei auf eine Reihe lokal oder systemisch wirkender Gase ein und erklärte welche Folgen aufgrund der verschiedenen Intoxikationen auftreten. Beispielsweise warnte er vor schädlichem Smog und stellte somit Verbindungen zum Thema Klimakrise her. Am Ende gab er den Teilnehmenden wertvolle Tipps an die Hand, welche Sofortmaßnahmen bei akuten Vergiftungen vorgenommen werden können oder wie im Notfall der Schaden minimiert werden kann.

Zum Thema Atmung folgte Herr Chu Tan Cuong, welcher zu seiner **aktiven Atemtechnik** referierte und aufzeigte, was das routiniert durchgeführte aktive Atmen für positive gesundheitliche Effekte mit sich bringt. Er gab dazu eine praktische Anleitung und machte deutlich, dass diese vor allem gegen Ängste und Stress helfen kann. Des Weiteren stellte er sein Buch „NOI Chu Tan Cuong – Die Großmeistermeidzin“ vor und berichtete von seinem Stiefsohn, welcher einen schweren Verkehrsunfall erlitt und folglich aufgrund von Hirnschädigungen Grundfunktionen des Körpers neu erlernen musste. Chu Tang Cuong war in der Lage mit konsequenten Atmungs- und Bewegungsübungen seinen Heilungsprozess, entgegen der Meinung der Ärzt*innen, signifikant zu beschleunigen. Der Großmeister des Kung-Fu wies in seinem Vortrag mehrfach daraufhin, dass jeder seine Gesundheit selbst in der Hand hat: „Wir geben das Werkzeug, sie müssen aktiv werden.“

Herr Prof. Dr. med. Herbert Löllgen griff das **Thema Klimawandel und Herzgesundheit** auf und zeigte welche dramatischen Folgen auf uns zukommen, falls sich nicht etwas ändert. Der international anerkannte Kardiologe und Sportmediziner aus Remscheid machte deutlich, was zunehmende Hitzewellen, starke Kälte, schnelle Wetterwechsel oder auch Luftverschmutzung für Auswirkungen auf Herz und Kreislauf bringen können. Ein



Tempolimit von 130 km/h würde, laut Herrn Löllgen, viel Geld und Kraftstoff sparen. Außerdem würden durch die geringere Feinstaubbelastung weltweit Millionen Todesfälle verhütet werden. Feinstaub gerät durch den Reifenabrieb in die Umwelt und belastet diese und unsere Gesundheit erheblich. Weiterhin appellierte Herr Löllgen an Patient*innen und ärztliches Personal zum Thema Hitze. Ärzte und Ärztinnen müssen dieses Thema

zunehmend wahrnehmen und standardisierte verbindliche Handlungsstrategien bei Hitzefällen finden. Vor allem Herzpatient*innen sollten sich an Vorsichtsmaßnahmen halten, wenn es im Sommer immer heißer wird. Letztendlich muss auch die Politik aktiver werden und die nötigen Rahmenbedingungen schaffen, um die Gesellschaft mehr zu schützen.

Herr Olaf Haberecht eröffnete überleitend eine kleine Diskussionsrunde zu den angesprochenen Punkten von Herrn Löllgen. Die Teilnehmenden tauschten sich darüber hinaus über verschiedene Themen des ersten Fortbildungstages aus und stellten ebenfalls fest, dass die Politik in vielen Bereichen mehr in Verantwortung gehen muss.

Zum Abschluss des ersten Tages gab es eine **praktische Übungseinheit** zur sporttherapeutischen Herzinsuffizienztherapie. Frau Nicole Habich und Herr Harmut Bethge zeigten leicht anwendbare sportliche Übungen für Leitende der Herzgruppen, welche größtenteils sitzend durchgeführt werden. Für die Teilnehmenden waren kleine Flaschen mit Reis gefüllt vorbereitet, welche als Ersatz für kleinere Hanteln dienten. So können die vorgestellten Übungen flexibel angewandt und bei fehlenden finanziellen Mitteln, Alternativen verwendet werden. Herr Haberecht merkte an, dass sich die Übungsauswahl an die Fähigkeiten der Patient*innen richten soll. Personen mit Herzinsuffizienz sind körperlich nicht so leistungsstark, wie Gesunde. Schnelligkeit und Intensität sollten somit abgestimmt werden.

Zum Abend kamen die Anwesenden zum gemeinsamen Essen zusammen. Danach gab es die Möglichkeit die Entspannungsangebote des Hotels zu nutzen oder gemeinsam zu bowlen.

Tag zwei des Fortbildungsprogramms startete früh am Morgen in der Sporthalle mit Sportübungen zum Thema **Konditionierung mit Bewegung: Training des Kurzzeitgedächtnisses**. Herr Dipl.-Ing. päd. Lars Weber und seine Frau Marion Weber von der AdipoHilfe e.V. Dessau Roßlau leiteten Koordinationsübungen sowie Übungen zum bewegten Gedächtnistraining für Gruppen an. Die Kombination von Laufen und das Merken von z.B. bestimmten Zahlen mit zugehörigen Bewegungen trainiert den Kopf und macht Herzpatient*innen auch im Laufen fit. Auch hier gilt es sich dem Teilnehmerklientel anzupassen.

Ab acht Uhr waren Frühstück und Check Out angesagt, damit es gestärkt in das Programm gehen konnte. Danach eröffnete Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht den letzten Tag der Fortbildung und klärte Organisatorisches. Unterstützend zur Einleitung nutzte er dabei Videomaterial vom LVPR und stellte das extra gedichtete Lied „Mein Herz“ vor.

Nach der kleinen Einführung ging es erneut um die Problematik **Klima** sowie dessen **Bedeutung und Zusammenhänge mit Gesundheit**. Herr Dr. med. Michael Boschmann hatte dazu eine Präsentation vorbereitet, die vertretend Herr Haberecht und unsere Werkstudentin Frau Anna Stecher vorstellten. Hierbei wurde erneut deutlich, aus welchen Gründen das Klima so wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Es wurden harte Fakten zu bereits bestehenden klimatischen Veränderungen benannt und verschiedene Regionen global beleuchtet. Sie sprachen von einer weltweiten Beschleunigung in die falsche Richtung und zeigten auf, dass es eine Chance auf eine gesunde Zukunft für alle Menschen geben muss. Zum Ende gab es Ideen dafür, was ab jetzt erfolgen kann, um dramatische Folgen zu verhindern. Als mögliche Maßnahmen führten sie z.B. die Umlenkung von Subventionen und Investitionen in erneuerbare Energien, sowie den gesundheitsfördernden Umbau von Großstädten, deren Energieversorgung und Transportsystemen an. Die Länder müssen sich dabei gegenseitig unterstützen. Als Einzelner kann natürlich auch einiges getan werden. Die „Low carbon diet“ ist hierfür eine

Möglichkeit. Dabei liegt der Fokus auf einem klimafreundlichen Einkauf mit einem Kauf von regionalen und saisonalen Produkten und weniger Entsorgung von Lebensmitteln. Auf diesem Weg kann jeder Einzelne einen Beitrag leisten.

Als Nächstes präsentierte Herr Haberecht stellvertretend einen Vortrag zu Diabetes und Herzrhythmusstörungen. Herr Prof. Dr. med. Harald Lapp, Chefarzt der Kardiologie der Zentralklinik Bad Berka, war leider aus persönlichen Gründen verhindert. In seinem Vortrag beleuchtete er den **Zusammenhang von Diabetes Mellitus Typ 2** und verschiedenen Erkrankungen, wie zum Beispiel **zur Herzinsuffizienz**. Es wurden Zusammenhänge und mögliche Nebenwirkungen von bestimmten Antidiabetika auf die Herzgesundheit erläutert und bessere Alternativen aufgezeigt. Als besonderer Zusatz wurde auf die App „ESC CVD Risk Calculation“ verwiesen, die einen Rechner für das individuelle kardiovaskuläre Risiko bietet, speziell für medizinisches Fachpersonal. Zum Ende hin meldeten sich mehrere Teilnehmende zu Wort und es kam zur einer Austauschrunde über Blutdruckwerte oder kardiologische Rehabilitationseinrichtungen, welche oft einen ungenügenden Ernährungsplan anbieten.

Anschließend referierte erneut Herr Löllgen. Diesmal zu den Themen **Prävention, Lebensstil und Langlebigkeit**. Er berichtete davon, dass körperliche Aktivität die Langlebigkeit fördert und beleuchtete verschiedene Sportarten, die einen besonders positiven Effekt haben. Sportler leben Herrn Löllgen zufolge im Schnitt drei bis sechs Jahre länger, mit Ausnahme von Boxen, American Football und Fußball. Man muss kein Leistungssportler sein, um sich fit zu halten, denn 150 min moderate Bewegung je Woche sind schon ausreichend, um seinem Körper etwas Gutes zu tun und die Chance zu erhöhen gesünder zu altern.

Weiterhin sprach er über unseren Alterungsprozess im Allgemeinen und benannte Risikofaktoren wie z.B. das Rauchen. Als Fazit stellte der Internist und Kardiologe fest: „Es ist nie zu spät Sport zu machen, doch je früher desto besser“.

Unter dem Titel „Herz trifft Lunge“ ging es weiter, wobei Herr Dr. med. Klaus Thomas, Chefarzt der Klinik für Pneumologie AMEOS Aschersleben-Staßfurt, den **Zusammenhang**

von Herz- und Lungengesundheit vorstellte und deutlich machte, dass die Lungenerkrankung COPD und Herzinsuffizienz oft gleichzeitig bestehen und sich gegenseitig negativ beeinflussen können. Er machte deutlich, welche COPD-Medikamente bei einer Herzinsuffizienz unerwünschte Effekte bringen könnten und umgekehrt. Am Ende testete er, ob sein vermitteltes Wissen wirklich verstanden wurde. Freiwillige konnten einen QR-Code scannen und an seiner Wissensabfrage teilnehmen.

Aus zeitlichen Gründen referierte direkt im Anschluss die Bachelor Studentin Lia Schumann gemeinsam mit Herrn Haberecht zu den Herzinsuffizienzgruppen der DGPR, dem **Kernthema der Fortbildung**. Sie zeigten, was die Herzgruppen für einen Nutzen für die



Patienten und Patientinnen mit sich bringen und stellten heraus, was Übungsleiter*innen leisten. Des Weiteren berichteten beide über die Ausgangslage in Sachsen-Anhalt, da dort mehr Menschen an Herzinsuffizienz erkrankt sind als im Vergleich zum Bundesdurchschnitt. Sie erklärten das entwickelte Konzept, welches zum Aufbau von Herzinsuffizienzgruppen

dient. Der Zeitplan für das Jahr 2024 wurde vorgestellt und die geplanten Maßnahmen detailliert vermittelt. Ab Mitte des Jahres erfolgt der aktive Aufbau der Herzgruppen mit Beginn am Standort Schönebeck.

Anschließend leitete Herr Chu Tan Cuong die Mitwirkenden erneut zu einer gemeinsamen aktiven Atempause und leichten Koordinationsübungen an. Danach gab es Zeit für eine Mittagspause.

Abschließend folgte die letzte Referentin zum Schwerpunkt **Gesundheitskompetenz**. Lisa Marie Nodurft, Masterstudentin und Mitarbeiterin des LVPR, berichtete über die Gefahr für unsere Gesundheit aufgrund fehlender Gesundheitskompetenzen und stellte als Lösungsansatz unser Projekt „ABER mit Herz“ vor. Zur Einleitung in das Thema klärte sie über verschiedene Gesundheitsmythen auf. Wissen sie, wie viel Gramm Salz oder Zucker

täglich empfohlen werden? Sie stellte den Zusammenhang zwischen dem Gesundheitszustand und der vorhandenen Gesundheitskompetenz dar. Des Weiteren erläuterte sie die Ergebnisse der IST-Analyse zur Gesundheitsbildung und Gesundheitskompetenz bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Mitteldeutschland. Es stellte sich bei der Befragung heraus, dass die Mehrheit der befragten Personen den Zusammenhang von Lebensweisen und Alltagsgewohnheiten und ihrer individuellen Gesundheit kennen, jedoch nicht aktiv genug etwas für die eigene Gesundheit tun. Als Folge ergeben sich gerade für das Gesundheitssystem erhöhte Kosten. Als Lösung bietet sich das Projekt „ABER mit Herz“ an, welches gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen verbessern und gesundheitsförderliche Maßnahmen vermitteln soll. Das Projekt befindet sich aktuell noch in der Konzeptionierungsphase und soll über 4 Jahre andauern.

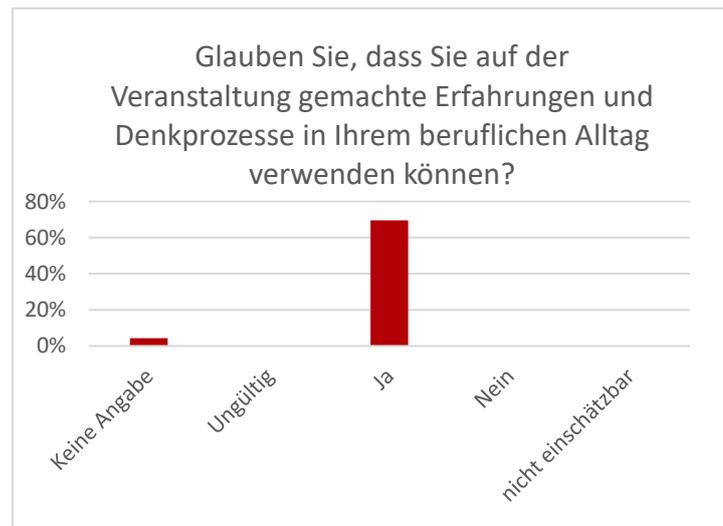
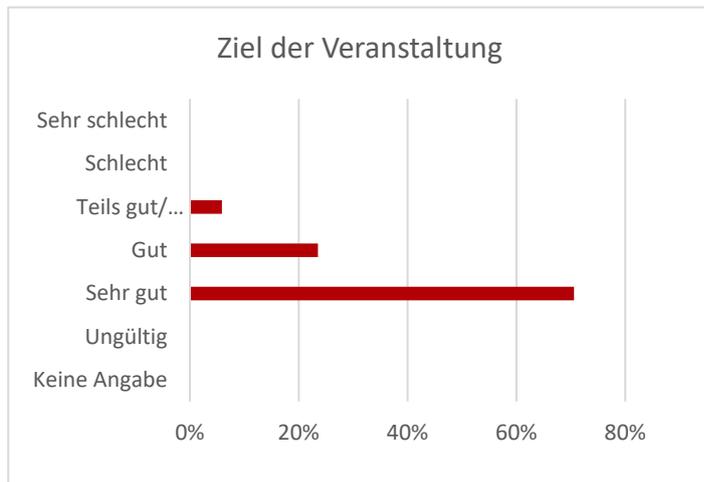
Zum **Abschluss** des Programmes übernahm Herr Dipl.-Med. Olaf Haberecht zum letzten Mal das Wort und klärte noch offene Fragen oder Diskussionsbedarf. Er bedankte sich herzlich bei allen Teilnehmenden, den Referent*innen und seinem fleißigen Team und hofft auf eine weitere erfolgreiche Zusammenarbeit und Unterstützung.

Evaluation der Veranstaltung

Um uns Feedback der Teilnehmenden einzuholen, teilten wir Evaluationsbögen aus und werteten diese anhand von verschiedenen Aspekten aus. So können wir die Fortbildung stetig anpassen und auf Vorschläge zur Verbesserung eingehen. Es ist uns wichtig die Fortbildungen qualitativ hochwertig zu gestalten. Vielen Dank an alle, die an unserer Evaluation mitgewirkt haben!

Insgesamt lässt sich feststellen, dass die Fortbildung größtenteils sehr gut oder gut bewertet wurde und die Teilnehmenden zufrieden waren. Das Ziel der Veranstaltung war klar gesetzt und konnte den Teilnehmenden sehr gut vermittelt werden. Die Auswahl der Themen für die Fortbildung wurde ebenfalls mehrheitlich mit gut bewertet, die Gesamtorganisation mit sehr gut. Der Großteil der Befragten sieht auch eine praktische Anwendbarkeit im Berufsalltag. Lediglich das Zeitmanagement und der Einbau von kleineren Pausen wurden

als verbesserungswürdig angemerkt. Einige wenige Themen wurden als weniger passend empfunden. Im Gesamten war es eine gelungene Fortbildung mit einer Vielzahl an facettenreichen Referenten und Themen.



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

Ihr Team des LVPR