HERZ in BEWEGUNG

Mitteilungsblatt des Landesverbandes Sachsen für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V.

LVS/PR

55. Ausgabe
August 2019

Aus Medizin und Wissenschaft

Aus unseren Herzgruppen

Für die Übungspraxis

Aus der Geschäftsstelle

Mit freundlicher Unterstützung von

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

Dresdner Herz-Kreislauf-Tage 2019

Im Rahmen der Dresdner Herz-Kreislauftage nutzten zahlreiche Übungsleiter und Ärzte unseres Landesverbandes am 25.01.19 im Veranstaltungsort Hotel The Westin Bellevue Dresden die Gelegenheit zur Fortbildung.
Frau Dr. med. Guha, Präsidentin der DGPR und Herr Dr. med. Schlitt, Paracelsius-Harz-Klinik moderierten im gut gefüllten Saal das Symposium zum Thema „Rehabilitation neu - Die Langzeitbetreuung von multimorbiden Patienten".
Im ersten Vortrag reflektierte Prof Dr. med. Schwaab (Cuschmann Klinik, Timmendorfer Strand), die Situation der Rehabilitation, Krankheitsbewältigung und Bewegungstherapie nach Klappenoperation oder Intervention.
Als Kernaussage seines Vortrages stellt er für die Teilnehmer einer kardiologischen Rehabilitation eine höhere Überlebensrate mit deutlicher Zunahme der Belastbarkeit im Vergleich zu Klappenpatienten ohne kardiologische Rehabilitation dar. Einschränkend verweist er auf die generell heterogene und quantitativ dürftige Studienlage zur o.g. Thematik. Wichtige Botschaft für unsere Herzgruppentätigkeit ist die Feststellung der besonderen Eignung des 6 Minuten Gehtestverfahrens zur Quantifizierung der Therapieergebnisse der „Klappenpatienten".
Nach anschließender Diskussion stellte im zweiten Vortrag Dr. med. Wrenger eine Rarität im Bereich der kardiologischen Rehabilitation, die Rehabilitation bei Linksventrikulären Herzunterstützungssystem (LVAD) mit implantierter Axialpumpe bei „Schwerstherzkranken" in der Caspar Heinrich Klinik Bad Driburg dar. Zusammenfassend stellt der Referent neben einem Benefit durch das Herzunterstützungssystem mit gesteigerter EF unter Ruhebedingungen, „Complaince – Problemen" in der Therapie mit „Schwerstherzkranken" und weiteren Forschungsbedarf heraus.
Dr. med. Altmann (MEDIAN Klinik, Bad Gottleuba) leitet seinem Vortrag zur Thematik Bewegungstherapie und Selbstmanagement bei Herzinsuffizienz anlässlich des 200. Geburtstages von Theodor Fontane mit einer retrospektiven Betrachtung der ärztlichen Behandlungsmethoden herzinsuffizienter Personen im 19. Jahrhundert ein. Neben der Darstellung der aktuellen therapeutischen Programme zur Rehabilitation der chronischen Herzinsuffizienz stellt er mit direkten praktischen Bezug zu einem im Saal befindlichen Trampolin, ein spiroergometriebasiertes, bewegungstherapeutisches Konzept auf dem Trampolin der MEDIAN Klinik Bad Gottleuba vor.
Nach der abschließenden Diskussion zu den Aspekten der Bewegungstherapie bei Herzinsuffizienz nahmen Frau Dr. med. Guha und Herr Dr. med. Schlitt als besonderer Höhepunkt dieses Tages an der Vorstandssitzung unseres Landesverbandes teil. Dabei stand die Beantwortung aktueller Fragen zur zukünftigen Gestaltung der Rehabilitation in Phase 3 der kardiologischen Rehabilitation und die weitere Finanzierung des ambulanten Rehasports im Mittelpunkt der Diskussionen.

Mitgliederversammlung 2018

Wie bereits 2017 fand im Rahmen der Messe „therapie Leipzig" am 09.03.2019 unsere jährliche Mitgliederversammlung mit 84 Teilnehmern/innen statt.
Nach der Eröffnung durch den Vorsitzenden Herrn Eckelmann und dem Gedenken an den verstorbenen langjährigen Geschäftsführer Siegfried Biener folgte der Tätigkeitsbericht, die Entlastung des Vorstandes und der Beschluss des Haushaltsplanes für 2019 durch die Mitgliederversammlung.
Der komm. Geschäftsführer Dr. L. Richter berichtete im Anschluss über beabsichtigte Veränderungen im Herzsport sowie im elektronischen Abrechnungsverfahren (z.B. Knappschaft und DMRZ.de). In diesem Kontext stellte er kurz das von der DGPR neuentwickelte Modell für zukünftige Herzgruppen vor und verwies auf das dazu laufende Modellprojekt zur Neustrukturierung im Herzsport des Deutschen Behindertensportverbandes (vgl. Heft BiS Ausgabe 4/2018).
In bewährter Form folgten zwei hochkarätige Fachvorträge. Im ersten Vortrag stellte Dr. med. E. Winzer aus dem Herzzentrum Dresden mit großer Expertise aktuelle Aspekte zum Bewegungstraining bei Herzkranken vor (siehe S.3 – S.5 Folien). Besonderer Dank gilt dem zweiten Referenten, Dr. med. H. Neuser (Helios – Vogtlandklinikum Plauen). Aufgrund der Erkrankung des geplanten

Referenten sprang er sehr kurzfristig ein und stellte anschaulich durch seinen sehr guten Vortrag die engen Zusammenhänge zwischen Hirn und Herz dar.
Nach der anschließenden Diskussion und dem Tausch der Notfallausrüstungen für die Herzgruppen nutzten zahlreiche Teilnehmer/innen der MV die Gelegenheit des Besuchs der 10. Fachmesse „therapie Leipzig".

UNIVERSITÄTSMEDIZIN DRESDEN
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus | Herzzentrum Dresden

Bewegungstraining bei Herzkranken

Dr. med. Ephraim Winzer
Technische Universität Dresden
Herzzentrum Dresden - Universitätsklinik

Körperliche Aktivität und Mortalität

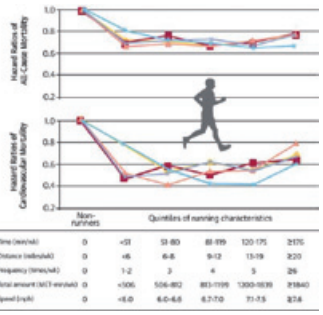
Aerobics Center Longitudinal Study

n = 55.137
24% Jogger

1974 - 2002

Gesamtsterblichkeit -30%
Kardiovaskuläre Sterblichkeit -45%

Lebenserwartung +3 Jahre



Lee D. et al. *J Am Coll Cardiol.*2014;64:472-81

Bewegungstraining bei Herzkranken

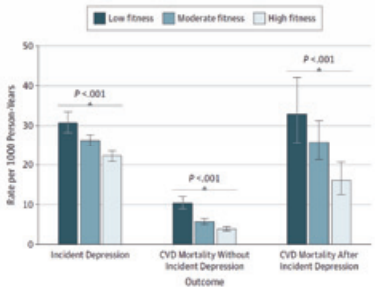
Primärprophylaxe

Sekundärprophylaxe
- Mechanismen
- Bedeutung der Rehabilitation
- Unterschiedliche Trainingsformen

Fitness, Depression und Sterblichkeit

Cooper Center Longitudinal Study

17.989 Pts.
80% Männer
50 Jahre
1971-2009



Willis BL. et al. *JAMA Psychiatry.*2018;75:911-17

Körperliche Aktivität und KHK

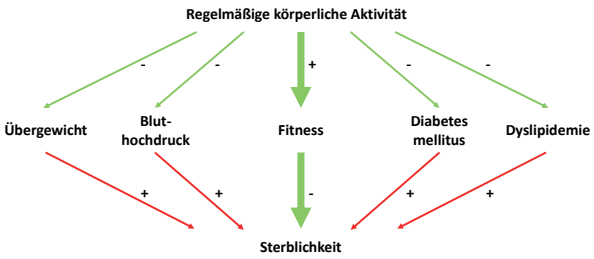
London Transport Workers Study

Jährliche KHK-Rate

Drivers 2.7/ 1000
Conducturs 1.9/ 1000

Morris J. et al. *Lancet.*1953;265:1111-20

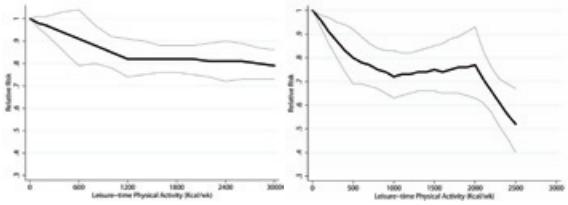
Körperliche Aktivität und KHK



Winzer EB. et al. *J Am Heart Assoc.*2018;7:pii:e007725

Körperliche Aktivität und KHK

Männer Frauen



550 Kcal ~ 150 Minuten/ Woche – moderate Intensität Risiko -14%

1100 Kcal ~ 300 Minuten/ Woche – moderate Intensität Risiko -20%

Sattlemair J. et al. *Circulation.*2011;124:789-95

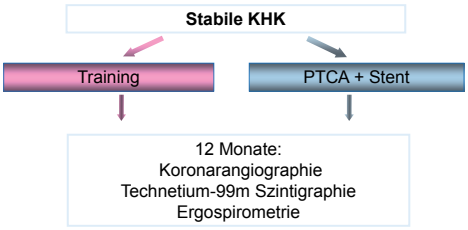
Bewegung fördern

Kindergarten und Schule
Verkehr und Infrastruktur
Arbeitsweg
Freizeitangebote
Städtebau

Gesellschaftspolitische Aufgabe

Körperliches Training bei KHK

PTCA vs. ***E***xercise ***T***raining in Stable CAD:
PET pilot study

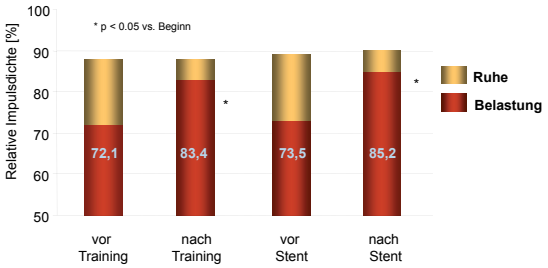


Hambrecht R. et al. *Circulation*.2004;109:1371-78

Körperliches Training bei KHK

***PET* – pilot study**

Myokardperfusion



Hambrecht R. et al. *Circulation*.2004;109:1371-78

Körperliches Training bei KHK

***PET* – pilot study**

Patientencharakteristika

	Training (n = 51)	PTCA (n = 50)
Alter [Jahre]	62 ± 1.1	60 ± 1.4
BMI [kg/m²]	27 ± 0.4	28 ± 0.5
EF [%]	64 ± 1.2	61 ± 1.7
AMI [n]	26	20
MAP [mmHg]	107 ± 13	107 ± 12
HF [min⁻¹]	71 ± 1.7	69 ± 1.8
CCS	1.5 ± 0.09	1.7 ± 0.07

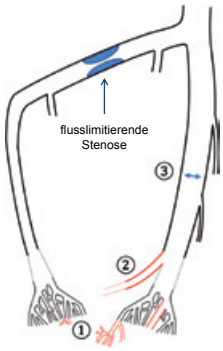
Hambrecht R. et al. *Circulation*.2004;109:1371-78

Training und Myokardperfusion bei KHK

1 Angiogenese

2 Arteriolarisierung

3 Endothelfunktion

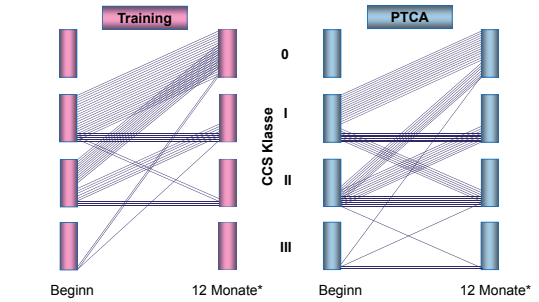


Winzer EB. et al. *J Am Heart Assoc*.2018;7:pii:e007725

Körperliches Training bei KHK

***PET* – pilot study**

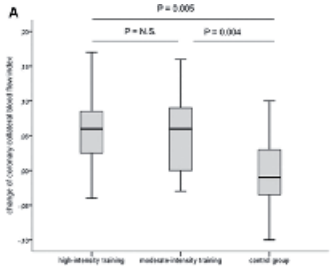
Klinische Symptomatik



Hambrecht R. et al. *Circulation*.2004;109:1371-78

Körperliches Training und Kollateralfluss

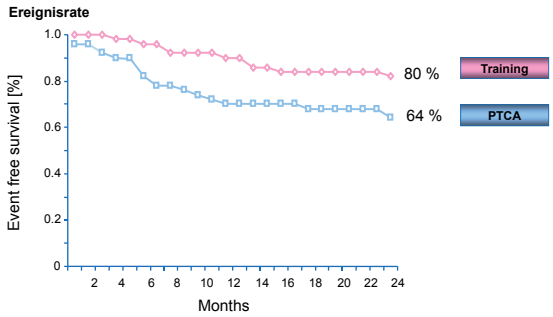
EXITE trial



Möbius-Winkler S. et al. *Circulation*.2016;133:1438-48

Körperliches Training bei KHK

***PET* – pilot study**



Hambrecht R. et al. *Circulation*.2004;109:1371-78

Barrieren

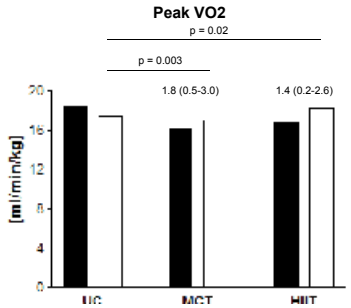
Patientenbezogene Barrieren	strukturelle Barrieren
Schmerzen, anhaltende Beschwerden	hohe Kosten
Training zu anstrengend, gesundheitlich zu belastend	weite Entfernung/ fehlende Mobilität/ keine Fahrgelegenheit
Kein Interesse/ keine Einsicht von Notwendigkeit/ fehlende Kenntnisse von Krankheitszusammenhängen	altersbezogene Unterschiede in gemischten Gruppen/ fühle mich zu jung, zu viele „alte Leute“
Müdigkeit/ Antriebslosigkeit/ kein Spaß/ Komorbidität Depression	kulturelle Unterschiede in gemischten Gruppen
Schuldgefühl bei Unterlassen	geschlechtsbezogene Unterschiede in gemischten Gruppen
anderweitige Verpflichtungen (Beruf, Familie, Pflege, Ehrenamt)/ keine Zeit	ungünstige Termine/ fehlende Flexibilität
Keine Unterstützung durch Familie oder Freunde	Abhängigkeit von Wetterbedingungen

Motivatoren

Patientenbezogene Motivatoren	strukturelle Motivatoren
Freude/ Wahrnehmung von Therapieerfolg	niedrige Kosten
Möglichkeit der Einflussnahme	terminliche Variabilität
individuelle Zielvereinbarung und Beratung	gute Erreichbarkeit
Möglichkeiten der Selbstkontrolle	professionelle Ansprechpartner
Berücksichtigung von Begleiterkrankungen	Variabilität des Angebots
Vernetzung mit Partnern	Angebote für Frauen, unterschiedliche Altersgruppen und kulturelle Gruppen
Training wird zur täglichen Routine	Einbindung von Angehörigen

Intervalltraining bei Herzinsuffizienz

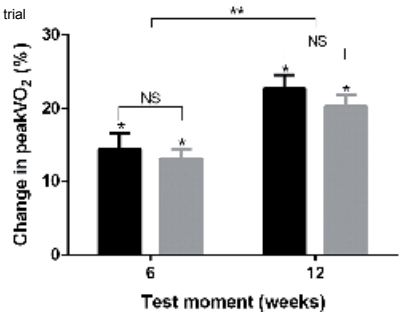
SMART-EX trial



Ellingsen O. et al. *Circulation*.2017;135:839-49

Intervalltraining bei KHK

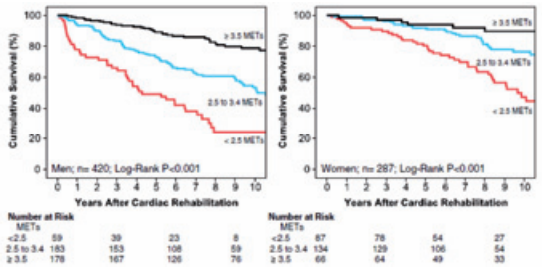
SAINTEX-CAD trial



Conraads V. et al. *Int J Cardiol*.2015;179:203-10

Körperliches Training bei Herzinsuffizienz

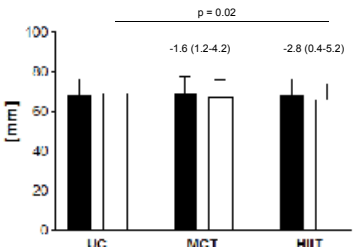
HF-ACTION trial



Keteyian SJ. et al. *Am Heart J*.2018;204:76-82

Intervalltraining bei Herzinsuffizienz

SMART-EX trial



Ellingsen O. et al. *Circulation*.2017;135:839-49

Eignet sich ASS zur Prävention von Herzinfarkt und Schlaganfall?

Den therapeutischen Nutzen einer täglichen Einnahme von 100 mmg Acetylsalicylsäure (ASS) analysierte Prof. Dr. T. Meinertz aus Hamburg.
Er schlussfolgerte aus der Literatur-Metaanalyse, dass die Erwartung kardiovaskuläre Ereignisse (Schlaganfall und Herzinfarkt) durch die tägliche Einnahme von ASS vermeiden zu können, bei Erwachsenen im Alter von über 70 Jahre nicht erfüllt werden konnten.
Neben der fehlenden statistischen Evidenz hinsichtlich der HKL- Präventionseffekte macht Prof. Meinertz auf ein nachweisbares gesteigertes Risiko für Blutungen im Gehirn oder im Magen-Darmtrakt durch die tägliche Einnahme von ASS aufmerksam.

Quelle: Zeitschrift HERZ HEUTE 2/2019

Am 11. Mai 2019 war es wieder soweit...

Der Aktionstag „Selbsthilfe bewegt!" mit seiner Kombination aus Sportturnieren, Informationsständen zu den unterschiedlichsten Themen im Bereich Gesundheit und Selbsthilfe sowie entsprechenden Bewegungs- und Entspannungsangeboten öffnete am 11. Mai 2019 für Groß und Klein auf dem Sportcampus in der Jahnallee Leipzig seine Pforten. Wie auch in den 10 Jahren zuvor scheuten die Ausrichter, zu denen der Rehasport Leipzig e.V., das Gesundheitsamt der Stadt Leipzig (SKIS) sowie das Institut für Gesundheit und Public Health der Universität Leipzig gehören, keine Kosten und Mühen und stellten bereits zum 11. Mal den Aktionstag „Selbsthilfe bewegt!" auf die Beine.

Neben den Sportturnieren im Bereich Volley- und Fußball, absolvierten Groß und Klein Mit-Mach-Angebote zu den Themen Herzkreislauferkrankungen, Diabetes und Schlaganfallsport in den Hallen der Sportfakultät. Angeleitet wurden die Schnupperangebote im Bereich Rehasport von den qualifizierten Übungsleitern des Rehasport Leipzig e. V. die ein buntes und abwechslungsreiches Programm zusammenstellten. Die Interessenten erhielten einen kurzen aktiven Überblick über Möglichkeiten und Inhalte des Herz-, Schlaganfall- und Diabetessportes und probierten sich zahlreich aus.

Besonders freuten wir uns auch über den knallroten Infobus „Herzenssache – Lebenszeit", der auf seiner diesjährigen Deutschlandtournee bei unserer Veranstaltung einen Stop einlegte . Im Bus konnten sich die Besucher umfangreich über Risiken, Therapien und Präventionsmöglichkeiten von Herzkreislauferkrankungen beraten lassen. Sowohl Vorträge von Ärzten zu den Schwerpunktthemen, als auch Beratungsmöglichkeiten zu gesunder Ernährung durch einen Ernährungsexperten und einen Psychologen fanden großen Anklang. Für anschließende Gespräche kamen zahlreiche Leipziger Selbsthilfegruppen, die mit geballtem Wissen und Engagement zu verschiedensten Diagnosen beratend tätig wurden.

Wir freuten uns über das große Interesse des Publikums , das trotz strömenden Regens zahlreich erschien, um sich weiterzubilden, auszutauschen, zu informieren und aktiv zu werden – weil die aktive und erfüllte Lebenszeit unsere Herzenssache ist!

Kräutererkundungstour auf der Kaitzer Höhe

Foto Gesundheitsamt Dresden

Unter dem Motto „Den Kräutern auf der Spur" veranstaltete am 15.05.19 die Gesundheitsförderung der Landeshauptstadt Dresden im Rahmen des Herz-Aktiv-Monat Mai die erste gemeinsame Kräuterwanderung mit den Herzgruppenteilnehmern des KSB Gesundheitssport /Sporttherapie Dresden e.V. 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trotzten den fast winterlichen Temperaturen bei strömenden Regen und folgten der Einladung.
Unter der Leitung der Kräuterexpertin Frau Jacobi begaben sich die Interessenten ausgerüstet mit Regenschirm und Sammelbeutel auf den 4,2 km langen Rundwanderweg auf der Kaitzer Höhe in Dresden. Die medizinische Begleitung erfolgte durch das Brand- und Katastrophenschutzamt der LHD.
Bereits nach den ersten Metern enttarnte Frau Jacobi so manch augenscheinliches „Unkraut" als heilendes Wundermittel. Es versetzte die Wanderfreunde in Erstaunen, wie viele Kräuter am Wegesrand wohlschmeckende Tees oder Salate ergeben können. Zum Beispiel kann Giersch der in Wald und Gärten üppig wächst, Salate und Suppen geschmacklich bereichern und seine Heilwirkung entfalten. Er hat eine verdauungsanregende, entwässernde und antirheumatische Wirkung auf den Körper und ist gut verträglich. Natürlich kommt es auf die Dosis an, auch hier gilt, weniger ist mehr.
Rezeptideen für die vielfältigsten Kräuter finden Sie, in der von der Gesundheitsförderung erstellten Kräuterbroschüre „Kräuter pur auf Wandertour". Diese kann kostenfrei über das Gesundheitsamt unter gesundheitsfoerderung@dresden.de bestellt werden.
Kleine Geschmacksproben erhielten die Teilnehmenden am Ende der Wanderung. Sie stärkten sich mit verschiedenen Kräuteraufstrichen und wärmten sich am heißen Kräutertee. Auf Grund der heilenden Wirkung der verspeisten Kräuter, erkrankte keiner der durchgefrorenen Wanderfreunde.
Ein herzliches Dankeschön gilt dem LVS PR Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V., der die Aktion finanziell unterstützt hat.
Die Wanderroute ist für jeden interessierten Bürger selbständig absolvierbar. Sie erfolgt entlang der Walking People Strecke, die im Zuge des WHO Projektes Gesunde Städte entwickelt wurde. Sie ist mit Wanderzeichen markiert und problemlos nachgehbar.

Erweitertes Angebot für Zittauer HSG-Herzgruppen im Herz-Aktiv-Monat Mai

Unter dem Motto Herz-Aktiv-Monat Mai fand am 24. Mai 2019 im Vereinssportzentrum der HSG Turbine Zittau e.V. ein erweitertes Angebot für die Teilnehmer und deren Angehörige der ambulanten Herzgruppen statt. Der Zittauer Trägerverein vermittelte an diesem Tag gemäß des ganzheitlichen Therapieansatzes durch drei kompetente Referenten interessantes und aktuelles Wissen zu den Themen Bewegung, Ernährung bei koronarer Herzerkrankung sowie zur Reanimation im Notfall. Besonders das praktische Üben an den Modellen unter Anleitung des erfahrenen Notfallsanitäters Herrn T. Hänke bot den Teilnehmern eine sehr gute Chance, dass vorhandene Wissen und die Fertigkeiten aufzufrischen sowie Neuerungen auf dem Gebiet der Reanimation kennenzulernen.
Für alle Teilnehmer eine gelungene Veranstaltung.

Alex Henker
Herzgruppenübungsleiter

Ein halbes Leben lang...

... das hatte wohl im Jahr 1979 weder der Arzt Dr. Detlef König noch der Übungsleiter Jürgen Schmatz prophezeien können, dass beide den Grundstein für die Herzgruppe in Oederan für eine solche langjährige Betreuung gelegt hatten. Es gibt wohl in ganz Deutschland keine Herzgruppe, die über 40 Jahre lang ohne jegliche Unterbrechung vom gleichen Team Arzt/Übungsleiter so erfolgreich begleitet wurde.

Anlässlich dieses außergewöhnlichen Jubiläums fand eine gebührende Veranstaltung statt. Sowohl Dr. Detlev König als auch Jürgen Schmatz wurden für ihre verdienstvolle Mitwirkung über die vielen Jahre bei der Betreuung der Herzgruppe geehrt und als Vorbild für den Herzsport in Sachsen ausgezeichnet. Die Glückwünsche von Herrn Eckelmann (Vorsitzender LVS/PR) fanden dabei großen Anklang.

Erschienen war zu diesem besonderen Jubiläumstag auch der Bürgermeister von Oederan, der sich über diese fest etablierte Einrichtung seines Ortes freute und voll seines Lobes war für diese ehrenamtliche Tätigkeit zugunsten seiner Bürger.

Die „bittere Pille" musste dann wohl H.-W. Walther hinnehmen als Vertreter vom Förderkreis Herz- und Kreislaufhilfe e. V." und Träger der Herzgruppe: „Wir müssen mit allem Respekt akzeptieren, dass die Verdienste um die Herzgruppe Oederan auch Grenzen finden. Nach über 40 Jahren gönnen wir und auch die Herzpatienten den beiden bisherigen Initiatoren die wohlverdiente Ruhe."
Und auch das war gut vorbereitet: bereits in der Übergangsphase haben als Arzt Dirk Aurich und als Übungsleiter Markus Kühn verantwortungsvoll die sicherlich nicht leichte Erbschaft Schritt für Schritt übernommen. Es geht also auch im Sinne von Dr. König und Jürgen Schmatz zugunsten der Herzpatienten weiter.

Rezension

Psoas-Training für Vielsitzer

Kristin Adler / Arndt Fengler: Psoas-Training für Vielsitzer – Schmerzfrei und beweglich: Die Lendenmuskulatur kräftigen, 126 Seiten, 141 Abbildungen, Format 22 x 16 cm, TRIAS Verlag, Stuttgart 2019, € 17,99 (D), € 18,50 (A), SFR 20,70 (CH), ISBN 978-3-432-10666-3.

Jetzt ist Psoas-Training angesagt, und das ist gut so! Denn mit den Lenden-Darmbein-Muskeln verhält es sich wie mit der Beckenbodenmuskulatur. Beide Muskelgruppen liegen tief versteckt im Bauch- und Beckenraum, sind deshalb unserem Körperbewusstsein kaum präsent und nicht so leicht anzusteuern wie oberflächlich liegende Muskeln. Jede für sich haben sie spezifische Bewegungs- und Haltungsaufgaben zu erfüllen und sind gleichzeitig mitverantwortlich für koordinierte Ganzkörperbewegungen und die Körperhaltung. Zudem beeinflussen sie die Atmung, Verdauungs- und Ausscheidungsvorgänge und die Psyche. Ihre Leistungsfähigkeit leidet jedoch unter Bewegungsmangel als auch unter einseitiger sportlicher Belastung und reagiert äußerst empfindlich auf Stress. Ein effektives Training dieser inneren Hüftmuskeln bedarf eines ausgewählten Gymnastikprogramms in ganzheitlichem Kontext und einer sinnklärenden, motivierenden und gleichsam einfühlsamen Anleitungspraxis.

Das von Kristin Adler und Arndt Fengler vorgelegte Konzept wird diesem Ansatz gerecht. Beide Autoren sind Heilpraktiker, Physio- und Manualtherapeuten mit Erfahrungen in der osteopathischen Behandlung des Bewegungsapparates. Schon eingangs ihres Ratgeber- und Übungsbuchs stellen sie den größten und wichtigsten Hüftbeuger, den M. iliopsoas, als „Teamplayer“ und „gut vernetzten Strippenzieher“ vor, der „[...] erst im Zusammenspiel mit anderen Muskeln in Bestform [kommt]“. Damit weisen sie auf seine vielseitige Funktionalität und umfassende gesundheitliche Bedeutung im Alltag und im Sport sowie auf Sinn und Nutzen eines Trainings hin. Der einfachen Lesbarkeit und Erklärung wegen verwenden die Autoren – wie viele andere Autoren auch – die Kurzform „Psoas“ im Singular, meinen aber immer den linken und rechten M. iliopsoas sowie ihr Training und das ihrer Mit- und Gegenspieler. Die deutsche Bezeichnung „Lenden-Darmbein-Muskel-Training“ wäre für die Anleitungspraxis zu umständlich und auch als Buchtitel wenig ansprechend.

Pragmatisch vermitteln sie, unterstützt von anatomischen Zeichnungen, Verlauf, Funktionen und Besonderheiten des Psoas mit seinen drei Anteilen, dem M. psoas major, dem M. psoas minor und dem M. iliacus sowie seiner Unterstützer wie zum Beispiel des M. piriformis. Damit verdeutlichen sie die für viele Bewegungsabläufe wesentliche Verantwortlichkeit des einzigen Muskels, der aufgrund seines Ursprungs seitlich am zwölften Brustwirbel, den ersten vier Lendenwirbeln und den dazugehörigen Bandscheiben und seiner mit dem M. iliacus gemeinsamen Ansatzstelle am Trochanter minor die Wirbelsäule mit den Beinen verbindet. Ohne Psoas sind Gehen, Laufen, Stehen, Sitzen, Überkopfbewegungen, Hoch- und Weitspringen sowie Stabilisieren der natürlichen Lendenlordose nicht möglich. In Gefahren- und Stresssituationen aktiviert er enorme Muskelkraft, um die Flucht ergreifen oder sich schützend wie ein Ball zusammenrollen zu können. Durch seine Faszie ist der Psoas auch mit dem Zwerchfell verbunden, sodass sich der Atemrhythmus beispielsweise sehr gut auf die Dynamik des Gehens einspielen kann. Dabei werden Nieren und Dickdarm fein dosiert stimuliert, was wiederum die Ausscheidungsvorgänge unterstützt.
Der Psoas bezieht aus vielseitigen Bewegungen seine Leistungsstärke, vor allem seine besonders sensible Reagibilität. Täglich stundenlanges Sitzen, wobei Ursprung und Ansatz zu lange inaktiv genähert sind, macht ihn passiv und schwächt ihn. Auch dauerhafte Fehlbelastung durch langes Stehen oder Sport lässt ihn verkrampfen und schließlich auch schwach werden. Im Kapitel „Psoas und Piriformis im Sport“ analysieren die Autoren auf vier Seiten sich immer wiederholende und daher belastende Bewegungsmuster bei Freizeitsportarten wie Golf, Laufen oder Tennis und geben Empfehlungen zu Ausgleichsübungen.

Diese Darstellungen führen die Leser*innen zu einem besseren Verstehen der bewegungsblockierenden, schmerzhaften Auswirkungen auf den Rücken, das Gesäß und die Beine, die bei Schwäche und Dysfunktion des Psoas auftreten können. Die Autoren leiten sechs Testübungen an, mit denen die individuelle Fitness (Bewegungs- und Haltekraft, Dehn- und Entspannungsfähigkeit) des Psoas und des Piriformis herausgefunden werden kann. Wer sich Schmerzen erklären kann, kann ihnen besser vorbeugen und sie mit gezielten Maßnahmen wieder beheben. Dazu zählen auch verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahme wie Stufenlagerung zur muskulären Entspannung beziehungsweise die richtige Höhe bei Sitzmöbeln und Arbeitstischen.

Erst ab Seite 62 beginnt der Übungsteil. Zunächst werden 25 funktionelle Übungen zum Aktivieren, Dehnen und Kräftigen einzeln vorgestellt, jedoch nicht nur für den Psoas und den Piriformis, sondern auch für die Gesäß-Bauch- und Rückenmuskeln, sowie zum Mobilisieren und Stabilisieren der Wirbelsäule, Kreuz-Darmbein- und Hüftgelenke. Die Autoren zeigen auch, wie Übungen in den Alltag integriert werden können, zum Beispiel „Treppe steigen im Storchengang“. Mit Aussicht auf schmerzfreie Beweglichkeit empfehlen sie sieben aus den bekannten Übungen zusammengestellte Trainingsprogramme, um individuelle Beschwerdebilder gezielt anzugehen.

Das übersichtlich strukturierte Buch beeindruckt durch eine für Laien sehr gut veranschaulichte funktionelle Gymnastikarbeit und eine pädagogisch geschickte Anleitungspraxis. Es enthält aus der Praxis für die Praxis wertvolle und verwertbare Erkenntnisse und ist daher über die eigentliche Zielgruppe vielsitzender Büromenschen hinaus auch eine Bereicherung für das Bewegungstraining in Herzsportgruppen.

Cornelia M. Kopelsky
Freie Fachautorin und Fachjournalistin
Service für bewegende Publikationen
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld / Nahe
Publikationen@CMKopelsky.de
www.CMKopelsky.de

Geschäftsführung

Dr. Lutz Richter hat seine Tätigkeit als kommissarischer Geschäftsführer zum 30. Juni beendet. Die Stelle wird ab Oktober mit einem geeigneten Bewerber besetzt.

Herzwochen der Deutschen Herzstiftung im November 2019

„Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?" lautet das diesjährige Thema der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung.

Einen plötzlichen Herztod erleiden in Deutschland jährlich ca. 65.000 Menschen. Überwiegend sind Menschen im mittleren und höheren Alter davon betroffen, und als gefährdet gelten Personen mit einer bereits vorliegenden strukturellen Herzerkrankung, wie insbesondere der koronaren Herzkrankheit. Zu den Maßnahmen, um einen plötzlichen Herztod zu verhindern, gehören daher die Identifizierung der Risikopatienten sowie die Vermeidung und Behandlung der Ursachen, die für den plötzlichen Herztod in Betracht kommen.

Bitte melden Sie Ihre Veranstaltungen umgehend bei der Deutschen Herzstiftung.

Deutsche Herzstiftung e.V.
Bockenheimer Landstraße 94-96
60323 Frankfurt am Main
Fax: 069 955128-350 oder per Mail: herzwochen@herzstiftung.de

Wir werden die einzelnen Veranstaltungen in Sachsen auf unserer Internetseite www.lvs-pr.de unter Patientenservice – Veranstaltungen publik machen.

Sicherheitstechnische Kontrolle bei AED's

Wie schon in unserer Dezemberausgabe 2018 auf Seite 14 ausführlich beschrieben, weisen wir noch einmal auf die geänderte Medizinprodukte Betreiberverordnung hin, in der die sicherheitstechnische Kontrolle für **alle** AED im „Nichtöffentlichen Raum" aller 2 Jahre vorgeschrieben ist. Dies gilt also auch für alle Herzgruppen in Sachsen. Medizintechniker vor Ort können diese Kontrollen durchführen.

Durchführung des Herzsports im Sommer

Die Geschäftsstelle erreichten Anfragen, bis zu wieviel Grad Celsius im Sommer der Herzsport durchführbar ist. Dazu teilen wir mit, dass nirgends eine Höchsttemperatur festgelegt wurde. Es liegt im Ermessen des Herzgruppenarztes, ob der Herzsport durchgeführt wird. Dabei sollte beachtet werden, dass sich die Patienten bei Alltagsverrichtungen zu Hause auch körperlich belasten. Wichtig ist hierbei die Kommunikation zwischen Herzgruppenarzt und Übungsleiter.

Aus- und Fortbildung

Der Ausbildungslehrgang für Übungsleiter „Sport für Innere Medizin" und Herzgruppenleiter der DGPR beginnt planmäßig am Wochenende 27. September bis 29. September in Sebnitz im KIEZ an der Grenzbaude.

Weitere Termine sind:

01. – 03.11.2019	in der Rehaklinik in Bad Gottleuba
15. – 17.11.2019	in Pirna
06. – 08.12.2019	in der Sportpension Dresden
13./14.12.2019	in der Sportpension Dresden

Am **07.12.2019** findet im Zusammenhang mit dem Ausbildungslehrgang auch eine **ÜL- Fortbildung zum Thema „Herzinsuffizienz"** statt. Wir bitten um zeitige Anmeldung, da die Plätze begrenzt sind.

Fortbildung zur ganzheitlichen Rehabilitation in Herzgruppen am 09.11.2019 in der Kassenärztliche Vereinigung Leipzig, Braunstraße 16.

Herzreisen nach Mallorca

Dieser Ausgabe liegt wieder ein Anmeldeformular für die Herzreise nach Mallorca vom 21. April bis 01. Mai 2020 bei. Es wäre schön, wenn wir als Landesverband von Herzpatienten, die diese Reise buchen, eine Rückmeldung erhalten würden mit einer kurzen Einschätzung. Dies kann auch telefonisch erfolgen (03591/270958) oder per Mail unter gs@lvs-pr.de.

Neue Vergütungssätze im Rehasport ab 01.07.2019

Landesverband Sachsen
für Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e. V.

Juli 2019

Vereinbarung zur Vergütung im Rehabilitationssport ab 01.07.2019 in Sachsen (LVS/PR)

	01.07.2019				01.01.2020			01.01.2021		
	Primk.	Vdek	DRV MD	DRV * Bund	Primk.	Vdek	DRV MD	Primk.	Vdek	DRV MD
Allg. Reha 604503	5,45	5,40	5,40	5,25	5,50	5,40	5,40	5,60	5,40	5,40
Wasser 604509	7,15	7,15	7,15	6,50	7,20	7,15	7,15	7,25	7,15	7,15
HG 604504	**8,30**	**8,30***	**8,50**	**8,00**	**8,40**	**8,40***	**8,50**	**8,50**	**8,50***	**8,50**
Kinder-HG 604508	9,25	9,25*	16,00	11,00	9,30	9,30*	16,00	9,35	9,35*	16,00
GbM 604711-604718	**–**	**8,50**	**8,50**	**8,50**	**–**	**8,50**	**8,50**	**–**	**8,50**	**8,50**

(GbM – Gesundheitsbildende Maßnahme, * Günstigkeitsklausel des vdek-Vertrages,-damit nur Vergütung in Höhe der Primärkassen möglich)

Primärkassen: AOK Plus Landwirtschaftliche Krankenkasse Mittel-und Ostdeutschland, BKK, Knappschaft, IKK classic

vdek: Techniker Krankenkasse, Barmer GEK, DAK-Gesundheit, Kaufmännische-KKH, HEK-Hanseatische, Handelskrankenkasse (hkk)

***Die Verhandlungen mit der DRV Bund sind immer noch nicht abgeschlossen, sodass hier weiterhin die bestehenden Vergütungssätze gelten.**

OberLausitzer Gesundheits- und Rehasportverein e. V.

Wir suchen

zur Betreuung unserer 2 Herzsportgruppen
in Bischofswerda ab August 2019

eine Ärztin

oder

einen Arzt!

Zeitlich können wir uns ganz nach Ihnen richten.
Es muss nur mit den Sportlern und dem Übungsleiter
abgesprochen werden.
Entsprechende Vergütung ist selbstverständlich!

Wir suchen nun auch auf diesem Weg,
weil unsere betreuende
Ärztin in Rente geht.
Finden wir niemanden können leider ca. 30 Herzpatienten
keinen Sport mehr machen.

Bitte melden Sie sich bei uns.
Telefon 03594 – 7173902
Montag 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Dienstag 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Oberlausitzer Gesundheits- und Rehasportverein e.V. · Kamenzer Straße 55 · 01877 Bischofswerda
03594-7173902 · www.ol-rehasport.de · info@ol-rehasport.de
Vereinsregister: VR 5853 beim Vereinsregistergericht des Amtsgerichtes Dresden
Bankverbindung: Konto 100 201 2690 · BLZ 855 500 00
IBAN: DE30 8555 0000 1002 0126 90 · BIC SOLADES1BAT · Kreissparkasse Bautzen · Steuernummer 204/142/08283

Impressum
Herausgeber: Landesverband Sachsen für Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen, Geschäftsstelle Oberlausitz-Kliniken gGmbH, Krankenhaus Bautzen, Am Stadtwall 3, 02625 Bautzen, Telefon: 0 35 91/27 09 58, Fax: 0 35 91/5 32 92 48, Internet: www.lvs-pr.de, E-Mail: gs@lvs-pr.de
Redaktion: Thomas Eckelmann, Klinik am Brunnenberg, Endersstraße 5, 08645 Bad Elster, Tel.: 037437/84401, Geschäftsstelle Bautzen, L. Richter und M. Töppel
Gesamtherstellung: Digitaldruckerei Schleppers GmbH, Spreegasse 10, Haus 4, 02625 Bautzen, Tel.: 0 35 91/671011 · Titelbild: ©Fotolia · **Erscheinungsweise:** 2x/Jahr · **Auflage:** 1.750 Stück