



# HERZ

## IN BEWEGUNG

64. Ausgabe ▪ Dezember 2023

Editorial  
Aus Medizin und Wissenschaft  
Aus- und Fortbildung  
Selbsthilfearbeit  
Aus der Geschäftsstelle

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

Mit freundlicher Unterstützung von

 **KNAPPSCHAFT**  
*für meine Gesundheit!*

ISSN 2749-666X

# Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

## IM FOKUS

Ein Grußwort des  
LVS/PR-Geschäftsführers  
Michael Schäfer



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

mit einem herzlichen Willkommen begrüßen wir Sie zur Winterausgabe 2023 unserer Verbandszeitschrift »Herz in Bewegung«. Das Jahr neigt sich dem Ende zu und es ist an der Zeit, zurückzublicken auf die Ereignisse, Entwicklungen und Errungenschaften, die uns als LVS/PR im vergangenen Jahr geprägt haben, aber gleichzeitig auch einen Ausblick in das kommende Jahr zu wagen.

Die Veranstaltungen und Projekte, welche wir in 2023 realisieren durften, haben uns erneut vor Augen geführt, wie wichtig es ist, auf die Gesundheit unseres Herz-Kreislauf-Systems zu achten. Trotz der globalen Herausforderungen haben unsere Mitglieder, Vereine und Träger hart daran gearbeitet, das Bewusstsein für Herzgesundheit zu stärken. Gemeinsam haben wir Initiativen gestartet, um Präventionsmaßnahmen zu fördern, Risikofaktoren zu minimieren und die Lebensqualität für Menschen mit Herzproblemen zu verbessern. »An apple a day keeps the doctor away« – dieses Sprichwort bringt auf den Punkt, was mit Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gemeint ist: Es geht darum, Krankheiten vorzubeugen, damit sie gar nicht erst entstehen. Menschen, die gesund sind, können beispielsweise durch einen gesunden Lebensstil aktiv etwas dafür tun, dass das so bleibt. Bestimmte Faktoren, wie ein erhöhter Blutdruck oder hohe Cholesterinwerte, können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vergrößern. Menschen mit diesen Risikofaktoren können jedoch gezielt vorbeugen, damit Herz und Kreislauf gesund bleiben. Unsere Ernährungs- und Lebensgewohnheiten nehmen einen besonderen Stellenwert in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein. Eine gesunde Lebensweise hält nicht nur gesund, sondern wirkt sich auch positiv auf die Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, wie Körpergewicht, Blutdruck, Blutfettwerte und Diabetes mellitus aus. Es lohnt sich also doppelt.

Die besondere Chance liegt darin, dass jeder Einzelne seine Prävention aktiv mitgestalten kann. So möchten wir Sie und Ihre Familie für die Wichtigkeit eines nachhaltig-gesunden Lebensstils sensibilisieren und freuen uns, Sie bereits im Januar im Rahmen der Dresdner Herz-Kreislauf-Tage zu einer Session speziell zu Lebensstiländerung (Lesen Sie detailliert auf Seite 9 dazu) einladen zu dürfen.

Das kommende Jahr verspricht weitere Schritte in Richtung einer herzgesünderen Gesellschaft. Wir werden unsere Bemühungen verstärken, Aufklärung und Prävention in den Mittelpunkt zu stellen. Durch Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und gemeinschaftliche Projekte möchten wir Menschen aller Altersgruppen dazu ermutigen, aktiv für einen gesunden Lebensstil einzutreten.

Ein bewegendes Jahr geht für den LVS/PR zu Ende und wir möchten auch im kommenden Jahr als Landesverband unsere Vereine und Träger bestmöglich unterstützen. Daher danken wir an dieser Stelle ganz besonders den Verantwortlichen und den vielen zum Teil ehrenamtlichen Übungsleitungen, Ärzten und Rettungskräften für ihren Einsatz im Sinne der Patientinnen und Patienten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine angenehme Winterzeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein herzgesundes Jahr 2024!

Michael Schäfer  
Geschäftsführer LVS/PR

Wir wünschen allen  
Mitgliedern und Lesern  
ein frohes Weihnachtsfest  
und ein glückliches und  
erfolgreiches Jahr 2024!



# Bewegung und Inflammation – körperliche Aktivität als „Poly-Pill“

C. Joisten, Köln



C. Joisten

*Das Wissen und das Verständnis molekularbiologischer Abläufe, die mit körperlicher Aktivität in Verbindung stehen, hat sich im Laufe der letzten drei Jahrzehnte stetig verbessert. Von der Skelettmuskulatur unter Belastung produzierte und freigesetzte Zytokine, Chemokine und Peptide entfalten auto-, para- und endokrine Wirkungen. Der vor wenigen Jahren zusätzlich eingeführte Begriff der „Exerkine“ ergänzt das Bild um belastungsinduzierte Zytokinreaktionen weiterer Organsysteme. Nun rückt die Rolle von körperlicher Aktivität im Sinne einer „Poly-Pill“ mehr denn je in den Fokus.*

Das Verständnis der belastungsinduzierten molekularbiologischen Abläufe hat sich deutlich verbessert und hat körperliche Aktivität als eine der zentralen Säulen in der Diabetes-Prävention und Therapie unterfüttert.

Der gesundheitliche Nutzen von Bewegung und die notwendige Reduktion von (vermeidbarer) Sitzzeit sind besonders im Kontext nicht-übertragbarer Erkrankungen heutzutage unbestritten (Bull et al. 2020). Regelmäßige körperliche Aktivität führt u.a. zu einer Verbesserung kardiometabolischer Prozesse und nimmt damit Einfluss auf den metabolischen Phänotyp verschiedener Gewebe und Organsysteme.

**Aus gesundheitlicher Sicht werden aktuell 150 – 300 Minuten pro Woche an moderat intensiver, 75 – 150 Minuten intensiver körperlicher Aktivität oder eine Kombination daraus empfohlen. Neben Ausdauertraining wird auch zu einem moderaten Krafttraining, insbesondere der großen Muskelgruppen, an zwei oder mehr Tagen in der Woche geraten.**

Die Botschaft ist letztlich „Je mehr desto besser“, d. h. auch über die 300 Minuten moderate bzw. 150 Minuten intensive körperliche Bewegung hinaus (Bull et al. 2020).

Diese positiven Effekte werden u.a. durch Myokine gesteuert. Dabei handelt es sich um Zytokine, Chemokine und Peptide, die von der Skelettmuskulatur produziert bzw. freigesetzt werden und eine auto-, para- und endokrine Wirkung entfalten. Abgeleitet wurde dieser Name aus dem griechischen „mys“ für

Muskel bzw. „kinesis“ für Bewegung (Pedersen et al. 2008). Der zusätzlich vor wenigen Jahren eingeführte Begriff der „Exerkine“ ergänzt das Bild um die belastungsinduzierte Zytokinreaktion weiterer Organsysteme (Chow et al. 2022), da es zu weiteren kurz- bzw. langfristigen trainingsinduzierten Reaktionen auch in anderen Geweben kommt. Auch wenn die genauen Prozesse bislang noch nicht final aufgedeckt wurden, hat sich in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten das Wissen und das Verständnis dieser belastungsinduzierten molekularbiologischen Abläufe deutlich verbessert und die Rolle von körperlicher Aktivität als „Poly-Pill“ mehr denn je in den Fokus gerückt.

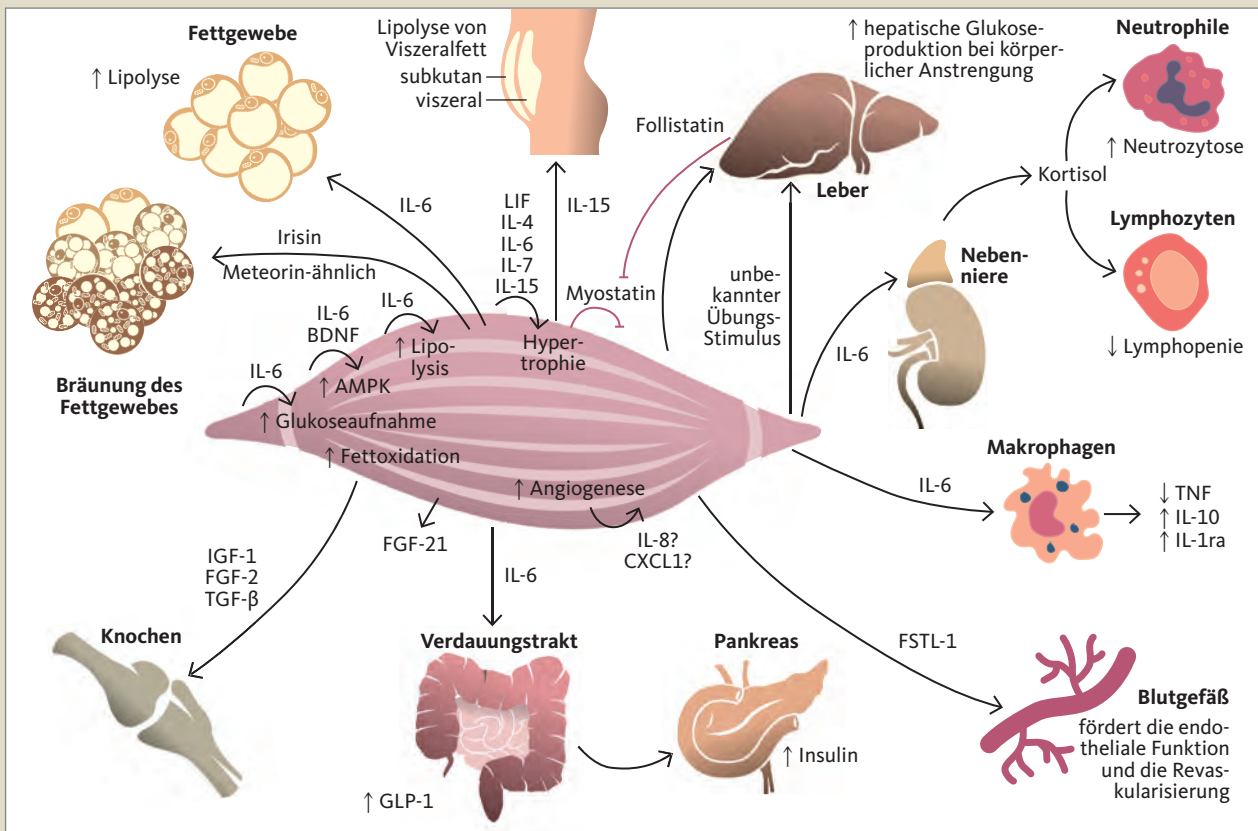
## Ausgewählte Wirkmechanismen

Die Skelettmuskulatur stellt mit etwa 40 bis 50% bei Normalgewicht eines unserer größten Organe dar.

**Neben der „klassischen“ Rolle als Verbrennungsmotor gilt die Skelettmuskulatur inzwischen auch als immunregulierendes Organ.**

So beschrieben Ostrowski et al. (1998) bereits vor mehr als zwei Jahrzehnten einen Anstieg von Interleukin (IL)-6 um das etwa 100fache nach einem

### Muskulatur als hormonell aktives Organ



Marathonlauf, der nicht – wie bei „normalen“ Entzündungen – von einer IL-1- bzw. TNF- $\alpha$ -Steigerung begleitet wurde. Vielmehr kommt es bewegungsbedingt vermittelt durch IL-6 zur Produktion des IL-1-Rezeptor-Antagonisten (IL-1ra) sowie von IL-10 durch mononukleäre Zellen im Blut (Steensberg et al. 2003). Der IL-1ra wiederum hemmt die Signaltransduktion des proinflammatorischen IL-1 $\beta$ . IL-10 hemmt u. a. die Synthese von TNF- $\alpha$  und wirkt somit antiinflammatorisch (zusammengefasst in Pedersen 2017).

**Die Zahl der beschriebenen Myokine schwankt zwischen 600 bis zu 3000. Zu den bekanntesten Vertretern zählen neben dem IL-6 das IL-7, der „brain derived neurotrophic factor“ (BDNF), Myostatin und der leukämiehemmende Faktor (LIF), die im Wesentlichen den Muskelumbau und die Hypertrophie induzieren.**

IL-15, Irisin, METRLN und  $\beta$ -Aminoisobuttersäure (BAIBA) sind neben IL-6 an der Stimulierung der Oxidation freier Fettsäuren und der Lipolyse beteiligt und induzieren damit die Umwandlung von

weißen in braune Fettzellen („Browning“ oder „Beiging“). So kommt es weniger zu einer Energiespeicherung, sondern zur Wärmeabgabe i. S. der Thermogenese. Beschrieben wird außerdem eine verbesserte Endothelfunktion, eine vermehrte Angiogenese (z. B. durch IL-8), die Revascularisierung von ischämischen Gefäßen (z. B. durch Follistatin-Related Protein 1) sowie eine Steigerung der Knochenbildung (z.B. durch IGF-1, FGF-2 und TGF-b). Irisin, Fraktalkine, BDNF, Apelin etc. werden auch im Kontext neurodegenerativer Erkrankungen diskutiert (zusammengefasst in Lee et al. 2021). Darüber hinaus scheinen einige Myokine, z. B. IL-6, Myostatin, IL-15, Irisin, Fibroblasten-Wachstumsfaktor 21 (FGF21) und Musclin die Angiogenese und die Mikroumgebung des Immunsystems bei Tumorerkrankungen, aber auch die Tumorkachexie zu regulieren (Huang et al. 2022).

#### Ausgewählte Aspekte der Exerkine

Neben Muskelfasern tragen auch Satellitenzellen, Fibroblasten, Immunzellen, Endothelzellen sowie die extrazelluläre Matrix zur Freisetzung der Zy-

**Abb. 1:** Muskulatur als hormonell aktives Organ [Quelle: Benatti & Pedersen Nat Rev Rheumatol. 2015; 11(2):86 – 97].

Zur interzellulären Kommunikation trägt auch mikroRNA (miRNA) bei.

tokine bei (Hoffmann und Weigert 2017). Es gibt darüber hinaus noch weitere Biomoleküle, die als Peptide und Metaboliten infolge einer akuten Belastung oder Training von praktisch jedem Organ in den Blutkreislauf entweder direkt oder durch extrazelluläre Vehikel (EVs) wie Exosomen abgegeben und zu den jeweiligen Zielmolekülen und Rezeptoren transportiert werden. Auch mikroRNA (miRNA) als nicht kodierende RNAs verschiedener Zelltypen kontrollieren die Expres-

sion eines Genpools und führen zu einer posttranskriptionellen Regulierung (Da Silva et al. 2017). Sie werden ebenfalls durch körperliche Aktivität exprimiert und modulieren u. a. trainingsbedingte kardiovaskuläre Anpassungen (Silva et al. 2017) wie die Muskelhypertrophie und -regeneration (Sharma et al. 2014). Weitere molekulare Ziele und Rezeptoren für diese Exerkine finden sich u. a. auch wieder in der Skelettmuskulatur, im Fettgewebe, in Leber, Bauchspeicheldrüse, Knochen, Herz, Immun- und Gehirnzellen.

**FAZIT**

Insgesamt bestätigt sich immer wieder die Bedeutung von Bewegung – ob in der Epidemiologie oder auf molekularbiologischer Ebene. Die hier dargestellten Biomoleküle bilden nur einen Ausschnitt aus den vielfältigen Effekten von körperlicher Aktivität im Kontext Inflammation, aber auch mit Blick auf andere gesundheitliche Aspekte. Noch sind viele Fragen zu genauen Signalwegen, aber auch sehr praxisnah zu Bewegungsformen, Intensitäten, optimaler Dauer und dem Zusammenspiel mit der Ernährungsweise etc. offen. Ungeachtet dessen kann der fortschreitende Rückgang von körperlicher Aktivität mit den entsprechenden Folgen für die individuelle, aber auch öffentliche Gesundheit nicht genug angemahnt werden (WHO 2022). Denn neben dem Verständnis über die zugrundeliegenden Mechanismen benötigen wir vor allem ein nachhaltiges Public Health Konzept, um dieser Entwicklung effektiv entgegenzuwirken.

**Dabei spielen sich die Effekte von Ausdauertraining eher im Kontext kardiometabolische Anpassungsreaktionen ab, während die eines Krafttrainings eher auf struktureller, muskulärer Ebene zu finden sind (Leuchtmann et al. 2021).**

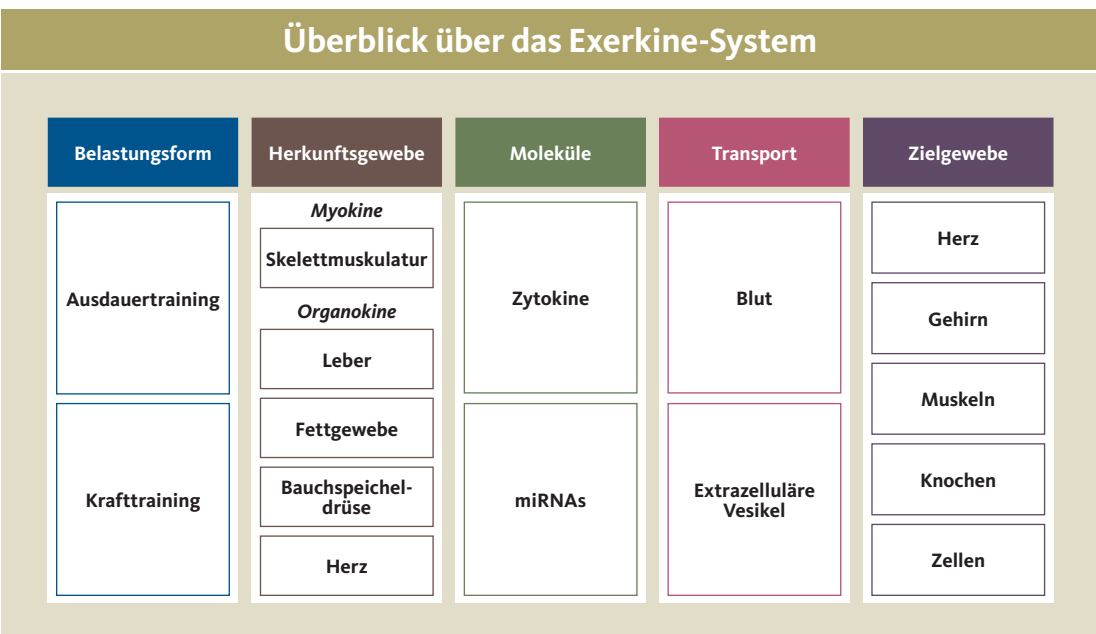
Andere Sportarten, z. B. aus dem Bereich Bodyand-Mind, sind hinsichtlich ihrer Zusammenhänge mit Myokinen oder Exerkinen nicht bzw. kaum untersucht.

**KORRESPONDENZADRESSE:**

Prof. (apl.) Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Joisten  
 Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft  
 Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung  
 Deutsche Sporthochschule Köln  
 Am Sportpark Müngersdorf 6  
 50933 Köln  
 Tel.: +49 221 4982 5290  
 Email: c.joisten@dshs-koeln.de

Mit freundlicher Genehmigung der Autorin und des Kirchheim-Verlages. Die Literatur zum Artikel ist bei der LVS/PR-Redaktion zu erfragen.

**Abb. 2:** Körperliche Betätigung regt biologische Gewebe zur Freisetzung von Zytokinen und anderen Molekülen an, die über die Blutbahnen oder in extrazellulären Vesikeln die jeweiligen Zielgewebe erreichen, um spezifische Wirkungen zu erzielen. [Quelle: Magliulo et al. Mol Cell Biochem 2022; 477:105 – 113].



hochaktuell und erfolgreich

## 49. DGPR-Jahrestagung in Berlin

Rund 200 Teilnehmer besuchten die 49. DGPR-Jahrestagung im Mercure Hotel MOA Berlin. Das Generalthema der Jahrestagung lautete: »Herausforderungen moderner Rehabilitation – Klima, Technik, Lebensentwürfe«. Tagungspräsidentin Dr. Annett Salzwedel, Stellv. Leiterin Professur für Rehabilitationsmedizin Universität Potsdam, Gesundheitswissenschaftliche Fakultät Brandenburg und Mitglied im Präsidium der DGPR und Tagungspräsident Prof. Dr. Heinz Völler, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Abteilung Kardiologie der Klinik am See, Rüdersdorf, hatten ein multiprofessionelles Programm erstellt und dabei explizit auch andere Fachdisziplinen und Professionen berücksichtigt.

Neben ausgewählten bedeutsamen kardiologischen Themen fokussierte die Tagung auch auf sozial- und arbeitsmedizinische Aspekte im Kontext gravierender Veränderungen in Klima und Umwelt, Fortschritt in der Digitalisierung und damit einhergehend veränderten Arbeitswelten. Die Key-Note-Lecture »Die Aufheizung unseres Planeten und ihre Auswirkung auf die Menschen« zur Kongresseröffnung

hielt der weltweit renommierte Klimaforscher Prof. Dr. Stefan Rahmstorf vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung. Ergänzt wurde das Programm durch eine Postersession, eine Session »Case-Corner: Der interessante Fall«, interaktive Praxis-Workshops, Industriesymposien und eine Industrieausstellung.

Beim Gesellschaftsabend ging es in das berühmte »Berliner Ensemble« zur Theatervorstellung: »Der Hochstapler Felix Krull«, einer Adaption nach Thomas Mann.



Dr. Eike Langheim (links) und Prof. Dr. Bernhardt Schwaab (rechts)

### DGPR wählt neues Präsidium und Kommissionsmitglieder

Im Rahmen der 49. DGPR-Jahrestagung wurde das Präsidium der DGPR sowie die Neubesetzung der Kommissionen in der Mitgliederversammlung am 23.06.2023 für die Amtszeit von vier Jahren neu gewählt. Neuer DGPR-Präsident ist Dr. Eike Langheim (Reha-Zentrum Seehof, Teltow).

Er folgt auf Prof. Dr. Bernhard Schwaab (Präsident von 2019–2023), der für eine Wiederwahl nicht mehr kandidierte. Ebenfalls ausgeschieden aus dem Präsidium sind aufgrund der Amtszeitenbegrenzung Prof. Dr. med. Axel Schlitt, PD Dr. med. Kurt Bestehorn, Dr. med. Elisabeth Schieffer und Dr. med. Robert Nechwatal. Neugewählt wurden Dr. med. Melanie Hümmelgen (Mühlenbergklinik, Bad Malente-Gremsmühlen) als 1. Vizepräsidentin und Dr. med. Norbert Henke (VAMED-Rehaklinik, Damp) als 2. Vizepräsident für Finanzen. Komplettiert wird das Präsidium von Dr. med. Markus Wrenger (Bad Pyrmont) als Vorsitzender der Kommission Qualitätssicherung, PD Dr. rer. medic. habil.



Das neugewählte DGPR-Präsidium

Anett Salzwedel (Potsdam) als Vorsitzende der Kommission Forschung und Wissenschaft, Dr. med. Daniela Heidkamp (Oldenburg) als Vorsitzende der Kommission Angewandte Prävention, Dr. med. Christoph Altmann (Bad Gottleuba) als Vorsitzender der Kommission Angewandte Rehabilitation und Gunnar Thome (Wandlitz) als Beisitzer für die Landesorganisationen der Herzgruppen der DGPR.

Zusätzlich zu Herrn Dr. Altmann, welcher neben seiner Position als Chefarzt Kardiologie in Bad Gottleuba auch Ehrenvorsitzender des LVS/PR ist, wurde ebenfalls Michael Schäfer, Geschäftsführer des LVS/PR, in die DGPR-Kommission für Angewandte Rehabilitation gewählt. Somit können wir als Landesverband regionale Themen, Entwicklungen sowie Problemstellungen direkt auf Bundesebene adressieren und hoffen somit, unseren Mitgliedern, Vereinen und Trägern eine zusätzliche Unterstützung bieten zu können.

### Folgend finden Sie die neuen Kommissionen in der Übersicht

#### Kommission Qualitätssicherung

- Dr. med. Markus Wrenger (*Bad Pyrmont*)
- Dr. med. Karun Singh Khurana (*Bonn*)
- Dr. med. Gerhard A. Müller (*Bad Neustadt/Saale*)
- Dr. med. Anne Marr (*Plau am See*)

#### Kommission Forschung und Wissenschaft

- PD Dr. rer. medic. habil. Annett Salzwedel (*Potsdam*)
- Prof. Dr. med. Nils Reiss (*Bad Rothenfelde*)
- Prof. Dr. med. habil. Axel Schlitt (*Quedlinburg*)
- Jun.-Prof. Dr. Sportwiss. Thomas Schmidt (*Köln*)

#### Kommission Angewandte Prävention

- Dr. med. Daniela Heidkamp (*Oldenburg*)
- Univ.-Prof. Dr. Andrea Schaller (*Neubiberg*)
- Dr. med. Edith Podewski (*Fallingbostal*)
- Dr. med. Elisabeth Schieffer (*Hannover*)

#### Kommission Angewandte Rehabilitation

- Dr. med. Christoph Altmann (*Bad Gottleuba*)
- Doctor-medic Irina Popescu-Schuh (*Trier*)
- Michael Schäfer (*Leipzig*)
- Dr. med. Stefan Schmidt (*Bad Oeynhausen*)

## Ausbildungslehrgang



Herzgruppenleiter und  
Rehasport-Übungsleiter Innere Medizin

Dieses Jahr wieder mit digitalen Ausbildungstagen  
ANMELDUNG BIS 26.01.2024 unter:

■ [gs@lvs-pr.de](mailto:gs@lvs-pr.de), Tel. 03591 270958, [www.lvs-pr.de](http://www.lvs-pr.de)



### Werden Sie Herzgruppenleiter

#### TERMINE 2024

08.03.-10.03.2024 | Sportpension Dresden  
22.-24.03.2024 | Rehaklinik Bad Gottleuba  
12.-14.04.2024 | WelWel Döbeln  
19.-21.04.2024 | WelWel Döbeln  
03.-05.05.2024 | Sportpension Dresden

Teilnahmeberechtigt sind:

Übungsleiter DOSB mit mindestens der

1. Lizenzstufe: Übungsleiter-C Breitensport Erwachsene/Ältere oder  
(Diplom-)Sportlehrer oder

Diplom-Sportwissenschaftler oder

Absolventen B.A. "Sportwissenschaft" oder

Absolventen M.Sc. "Sportwissenschaft" oder

Absolventen B.Sc. "Wissenschaftliche Grundlagen des Sports" oder  
Physiotherapeuten oder Masseure oder med. Bademeister.

Ergänzend ist eine Ersthelferausbildung (9 UE) nachzuweisen.

*Kosten:*

*Einzelmitglieder | 600,00 €*

*Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen/Verbandsdoppel | 850,00 €*

*Nichtmitglieder | 1.100,00 €*

*Studenten und Auszubildende*

*Mitglieder | 450,00 €*

*Nichtmitglieder | 650,00 €*



### Jahresvereinbarung zur Anerkennung von Aus- und Fortbildungsangeboten des SBV und des LVS/PR in 2024

Die Unterzeichner vereinbaren, dass Inhaber\*innen von Ausbildungsabschlüssen und Lizenzen beider Verbände Bildungsmaßnahmen der jeweils anderen Seite besuchen können.

Über die Anerkennung von externen Aus-/Fortbildungen als Teilleistungen zum Lizenzerwerb oder zur Lizenzverlängerung entscheiden die jeweiligen lizenzgebenden Verbände nach Maßgabe derer Bestimmungen. Beide Seiten informieren die Interessenten vor Lehrgangsbeginn über die jeweilige Anerkennungslage.

Die Teilnehmenden der Bildungsmaßnahmen von SBV und LVS/PR erhalten nach erfolgreichem Besuch der jeweiligen Maßnahme ein Teilnahmezertifikat (Bescheinigung), auf dessen Grundlage sie sich bei dem für »ihre« Lizenz zuständigen Verband um die entsprechende Anerkennung bemühen können.

Für das Jahr 2024 wird zudem vereinbart, dass der SBV folgende Lehrgänge für die Lizenzverlängerung Übungsleiter B – Sport in Rehabilitation vollumfänglich (den internen, eigenen Fortbildungen gleichgesetzt) anerkennt:

- Dresdener Herz- Kreislaufstage am 26.01.2024 (8 LE)
- LVS/PR-Jahrestagung am 16.03.2024 (8 LE)
- Gefäßtrainerausbildung am 20./21.09.2024 (8 LE)
- Fortbildung am 30.11.2024 (8 LE)

Alle weiteren Lehrgänge des LVS/PR können des Weiteren als externe Lehrgänge durch den SBV Anerkennung finden. Beide Partner legen fest, diese Kooperationsvereinbarung auf der Homepage und in der Fachzeitschrift des jeweiligen Verbandes zu veröffentlichen.





# Aus- und Fortbildungsplan 2024

## Ausbildungslehrgang für Übungsleiter- Profil »Innere Medizin« (Herz, pAVK, Diabetes, Lunge, Niere)

| Datum, Ort                                    | Bezeichnung  | Thema, Inhalte, Schwerpunkte   | Referierende   | Kosten   | Anmeldefrist   |
|---|--|--|--|--|--|
| 08.–10.03.2024<br>Sportpension<br>Dresden     | <b>Ausbildungslehrgang zur ÜL-Lizenz »Innere Medizin«</b><br>»Herzgruppenleiter der DGPR«<br>ca. 5 WE von Freitag 16:00 bis Sonntag 17:00 Uhr<br>Hinweise zur Aus- und Fortbildung & zur Anmeldung:<br>www.lvs-pr.de | <b>Einheitliches Curriculum mit Hospitationen, Heimstudium und Lehrproben</b><br>• Allgemeine Grundlagen des Rehabilitationssports wie Verträge/Anträge für Übungsleiter/Ärzte<br>• Allgemeine Grundlagen Notfallmanagement<br>• Aspekte & Grundlagen für den Rehabilitationssport Innere Medizin und spezielle Inhalte Herzsport<br>• Rehabilitationssport bei Diabetes und arterieller Verschlusskrankheit<br>• Rehabilitation bei Atemwegs- und Nierenerkrankungen<br>• Rehabilitationssport bei Herzinsuffizienz | Ärzte,<br>Psychologen,<br>Therapeuten,<br>Übungsleiter | 600,00 €<br>Einzelmitglieder                                       | Ab sofort<br>LVS/PR<br>Tel. 03591 270958<br>gs@lvs-pr.de |
| 22.–24.03.2024<br>Rehaklinik<br>Bad Gottleuba |  |  |  | 850,00 €<br>Jur Mitglieder   |  |
| 12.–14.04.2024<br>WelWel Döbeln               |  |  |  | 1100,00 €<br>Nichtmitglieder                                       |  |
| 19.–21.04.2024<br>WelWel Döbeln               |  |  |  | <b>nur 60 % der Lehrgangskosten</b><br>Studierende & Auszubildende |  |
| 03.–05.05.2024<br>Sportpension<br>Dresden     |  |  |  | 450,00 €<br>Einzelmitglieder<br>650,00 €<br>Nichtmitglieder        |  |

## Fortbildungslehrgänge für HGÄ u. ÜL als Tagesveranstaltung, Fortbildungspunkte für Ärzte

| Datum, Ort  | Bezeichnung  | Thema, Inhalte, Schwerpunkte   | Referierende  | Kosten   | Anmeldefrist   |
|---|--|--|---|--|--|
| 26.01.2024<br>Bilderberg<br>Bellevue Hotel<br>Dresden<br><b>Präsenz</b>   | <b>Dresdner Herz-Kreislauf-tage</b><br>Anerkennung mit 8 UE für ÜL und FP für Ärzte & Externe, FP für leitende Physiotherapeuten<br>Satellitensymposium I & II<br>08:00 bis 10:30 Uhr<br>10:30 bis 12:00 Uhr<br>Session 1-4<br>12:30 bis 20:00 Uhr | <b>Herzinsuffizienzgruppen – Ein langer Weg bis heute</b><br>• Körperliches Training bei Herzinsuffizienz<br>• Die Anfänge der Herzinsuffizienzgruppe<br>• Trainingssteuerung und Überwachung<br>• Wie gründe ich eine Herzinsuffizienzgruppe  | www.dresdner-herz-kreislauf-tage.org<br>www.lvs-pr.de | 00,00 €<br>bei Anmeldung über den LVS/PR<br>20,00 €<br>Ausstellung der Teilnahmenachweise<br>+ kostenfreier Kongresseintritt | <b>Bis 10. Januar 2024</b><br>Anmeldeformular auf www.lvs-pr.de<br>LVS/PR<br>Tel. 03591 270958<br>gs@lvs-pr.de |
| 16.03.2024<br>Kassenärztliche<br>Vereinigung<br>Dresden<br><b>Präsenz</b> | <b>LVS/PR-Jahrestagung</b><br>Anerkennung mit 8 UE für ÜL und FP für Ärzte & Externe, FP für leitende Physiotherapeuten<br>09:00 bis 16:00 Uhr   | • Medizinische Grundlagen für die Arbeit im Rehabilitationssport<br>• Bewegungstraining bei Herzkranken<br>• Cerebrale Durchblutungsstörungen<br>• Austausch der Notfallmedikamente  | www.lvs-pr.de   | 20,00 €<br>Einzelmitglieder<br>30,00 €<br>Jur. Mitglieder<br>50,00 €<br>Nichtmitglieder                                      | <b>Bis 20. Februar 2024</b><br>LVS/PR<br>Tel. 03591 270958<br>gs@lvs-pr.de                                     |
| September 2024<br>Bad Gottleuba<br><b>Präsenz</b>                         | <b>Lp(a)-Arzt-Patiententreffen 2024</b><br>Anerkennung mit 8 UE für ÜL Symposium und Podiumsdiskussion<br>09:00 bis 15:00 Uhr  | • Bedeutung von Lipoprotein(a)<br>• Lp(a) – Neue Erkenntnisse<br>• Behandlungsmöglichkeiten zur Senkung  | www.median-kliniken-bad-gottleuba.de<br>www.lvs-pr.de | 00,00 €<br>bei Anmeldung über den LVS/PR<br>20,00 €<br>Ausstellung der Teilnahmenachweise                                    | <b>Bis 30. Juni 2024</b><br>LVS/PR<br>Tel. 03591 270958<br>gs@lvs-pr.de  |
| 20./21.09.2024<br>Kongresscenter<br>Zoo Leipzig<br><b>Präsenz</b>         | <b>Gefäßtrainerausbildung</b><br>Anerkennung mit 8 UE für ÜL und FP für Ärzte & Externe, FP für leitende Physiotherapeuten<br>09:00 bis 16:00 Uhr  | • Theoretische Grundlagen zur Durchführung von Gefäßsport<br>• Praktische Therapiemöglichkeiten zum Krankheitsbild der pavk  | www.lvs-pr.de<br>www.dga.de<br>www.dgpr.de            | 100,00 €<br>bei Anmeldung über den LVS/PR<br>+ kostenfreier Kongresseintritt   | <b>Bis 20. August 2024</b><br>LVS/PR<br>Tel. 03591 270958<br>gs@lvs-pr.de                                      |
| 30.11.2024<br>Sportpension<br>Dresden<br><b>Präsenz</b>                   | <b>Fortbildung für Übungsleiter</b><br>mit Anerkennung von 8 UE und externen FP für leitende Physiotherapeuten<br>09:00 bis 16:00 Uhr  | • Herztalk – Aktuelles aus der Herzgruppe<br>• Diagnostik, Umgang im Alltag, Prävention<br>• Möglichkeiten einer individuellen, auf den TN zugeschnittene Therapie im Rehasport<br>• Besprechung der Krankheitsbilder<br>• Zukunftsaussichten und Studienlage<br>• Praktische Herangehensweise | www.lvs-pr.de   | 40,00 €<br>Einzelmitglieder<br>60,00 €<br>Jur. Mitglieder<br>80,00 €<br>Nichtmitglieder                                      | <b>Bis 05. November 2024</b><br>LVS/PR<br>Tel. 03591 270958<br>gs@lvs-pr.de                                    |

Auch 2024 werden wir mehrere digitale Fortbildungen im Rahmen unserer Ärzte- und Patientenschulungen durchführen. Die konkreten Termine finden Sie Anfang des Jahres auf unserer Webseite.





### Hiermit laden wir Sie recht herzlich ein

zu den Dresdner Herz-Kreislauf-Tagen im Januar kommenden Jahres. In 2024 werden sogar zwei Reha-Symposien im Rahmen des dreitägigen Kongresses stattfinden.

Die Symposien finden am Freitag, dem 26. Januar 2024 von 08:30 bis 10:00 Uhr und von 10:30 bis 12:00 Uhr statt. Ergänzend zu den Reha-Symposien finden bis 20:00 Uhr in weiteren Sessions diverse Vorträge zum Thema Herz-Kreislaufkrankungen statt.

#### REHA-SYMPOSIUM 1

FREITAG VORMITTAGS-SESSION Saal A 1

- 08:30** **Herzinsuffizienzgruppen – ein langer Weg bis heute**  
*Vorsitz: M. Schäfer, Bautzen / Dr. K. Friedrich, Dresden*
- 08:30 – 08:45** Körperliches Training bei Herzinsuffizienz – von der Kontraindikation zur IA Indikation  
*Dr. C. Altmann, Bad Gottleuba*
- 08:50 – 09:05** Die Anfänge der Herzinsuffizienz-Gruppe  
*Dr. M. Guha, Bremen*
- 09:10 – 09:25** Trainingssteuerung und Überwachung der Patienten in der Herzinsuffizienzgruppe  
*J. Geishendorf, Borna*
- 09:30 – 09:45** Wie gründe ich eine Herzinsuffizienzgruppe?  
*G. Thome, Bernau bei Berlin*
- Nach den Vorträgen sind jeweils 5 Minuten Diskussion eingeplant*

#### REHA-SYMPOSIUM 2

FREITAG VORMITTAGS-SESSION Saal A 1

- 10:30** **Lebensstiländerungen – Was stimmt wirklich?**  
*Vorsitz: Dr. E. Langheim, Teltow / Dr. N. Krujatz, Bautzen*
- 10:30 – 10:45** Ernährung und LDL-Cholesterin  
*Prof. Dr. B. Schwaab, Timmendorfer Strand*
- 10:50 – 11:05** Gesättigte vs. ungesättigte Fettsäuren  
*Dr. K. Lechner, München*
- 11:10 – 11:25** Alkohol und Herzgesundheit – was Sie wissen sollten  
*Dr. G. Dörr, Potsdam*
- 11:30 – 11:45** Nachhaltige Gewichtsreduktion  
*Dr. M. Wagner, Leipzig*
- Nach den Vorträgen sind jeweils 5 Minuten Diskussion eingeplant*

Über den QR-Code kommen Sie direkt auf das Anmeldeformular.



## Bluthochdruck senken durch Yoga-Atmung

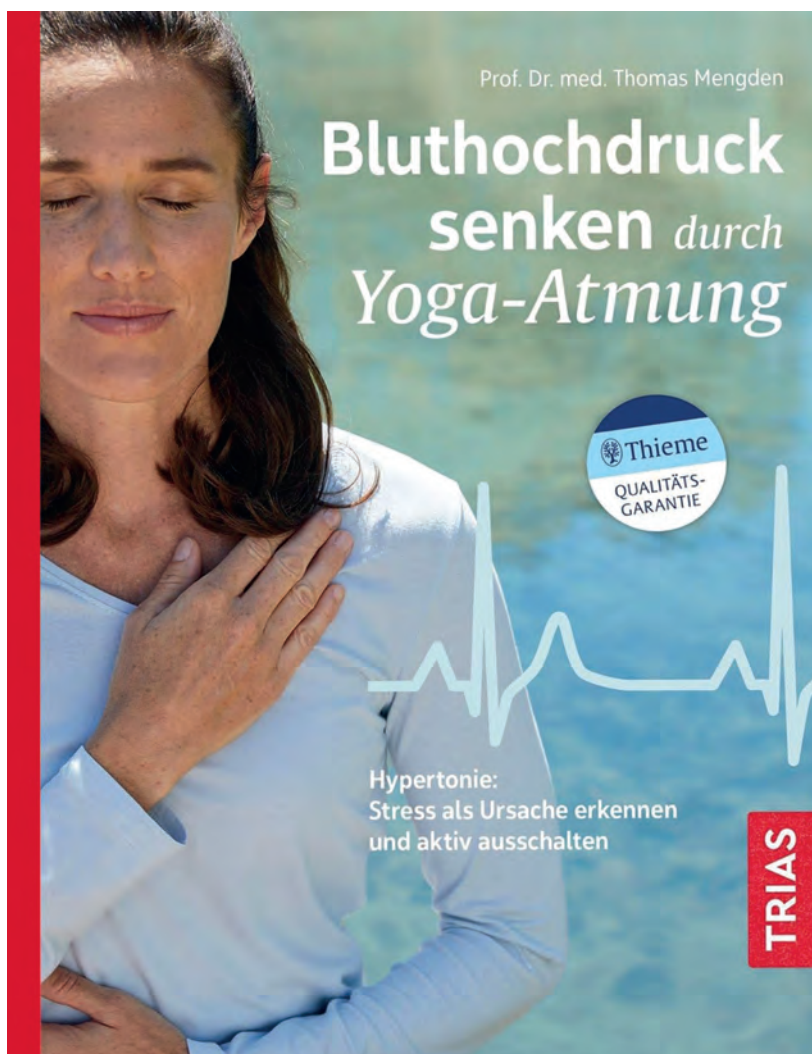
**Thomas Mengden:** Bluthochdruck senken durch Yoga-Atmung  
Hypertonie: Stress als Ursache erkennen und aktiv ausschalten,  
148 Seiten, 32 Abbildungen, TRIAS Verlag Stuttgart 2023,  
Preis: 19,99 € (D), ISBN: 978-3-432-11707-2.

Er kommt mit leisen Schritten daher, tut nicht weh, bleibt lange unbemerkt und birgt ein hohes Gesundheitsrisiko für die Blutgefäße und Organsysteme. Dauerhaft zu hoher Blutdruck betrifft längst nicht mehr nur ältere Menschen, sondern auch immer mehr junge Erwachsene, sogar Jugendliche und Kinder. Neben Bewegungsmangel, zu salzigem Essen, Adipositas, Fettstoffwechselstörungen, Rauchen und genetischen Dispositionen zählt in nicht unerheblichem Maß ständiger Stress zu den Ursachen von Hypertonie. Selten kommt ein einziger Auslöser in Frage, weshalb Hypertonie bezüglich ihrer Entstehung, Behandlung und Prävention ganzheitlich betrachtet und individuell bewertet werden muss. Immer noch nehmen viele Menschen die Gesundheitsrisiken ihrer Hypertonie nicht ernst genug.

Professor Mengden macht die Zusammenhänge von Stress und Hypertonie zum Kernthema seines Buchs und fokussiert die Therapiewirksamkeit von »entschleunigtem Atmen« zur Senkung des Bluthochdrucks. Als Kardiologe, Angiologe und klinischer Hochdruckspezialist ist es ihm zudem ein Anliegen, ausführlich über die gesamte physische und psychische Komplexität krankhaft erhöhter Blutdruckwerte und deren Folgen aufzuklären. Gleich zu Beginn seines Vorworts motiviert er eine Reihe von Zielgruppen, selbstverantwortlich an der Prävention und Therapie ihrer persönlichen Blutdruckwerte mitzuwirken, sei es durch einen gesunden Lebensstil bei genetischer Vorbelastung oder bei nicht medikamentöser Therapie durch salzarme Ernährung und Stressabbau durch Bewegung und Entspannung oder durch gezielte Entspannungsverfahren zur Unterstützung der medikamentösen Blutdrucksenkung. Nicht zuletzt gelten diese Empfehlungen auch für Menschen, bei denen Stress bereits zu einer Krankheit wie Burnout oder Herzinfarkt geführt hat.

Das Buch ist gegliedert in einen einführenden Teil in medizinische Grundlagen, einen Praxisteil mit Anleitungen zu Yoga-Übungen und Yoga-Atmung sowie in einen Ratgeberteil mit Empfehlungen zur Optimierung der Übungs- und Therapiepraxis. Im ersten Kapitel erläutert der Autor, wie anhaltender Stress zu Bluthochdruck führt. Dafür vergleicht er zunächst den Stressfaktor »Säbelzahniger« des Steinzeitmenschen mit den Stressoren des Neuzeitmenschen. Der Steinzeitmensch konnte nach erfolgreicher Flucht vor dem gefährlichen Tier seine vom Sympathikus (Stressnerv) angeregte Adrenalin- und Cortisolausschüttung rasch wieder abbauen.

Der Parasympathikus schaltete den Vagus (Ruhenerve) ein und sorgte für Ruhe und Erholung von Blutgefäßen, Herz, Muskulatur und Atmung. In unserer modernen Leistungsgesellschaft haben die Menschen permanent Stress, der durch Zeitdruck, Erfolgszwang, familiäre Sorgen und / oder Versagens- und Verlustängste ausgelöst wird. Der Sympathikus steht ständig auf »dem Gaspedal«, wodurch die vegetativen und hormonellen Reaktionen den Kreislauf und damit auch den Blutdruck zu lange auf Hochtouren halten. Der Vagus bekommt kaum Gelegenheit auf »die Bremse« zu treten, was wiederum zu Ein- und Durchschlafstörungen führt. Der Vergleich zeigt, dass die Kampf- und Fluchtbereitschaft notwendigen Stressreaktionen von heute genau die gleichen wie die in der Steinzeit sind. Doch der Stressabbau, die Stressbewältigung und die Regeneration bleiben beim modernen Menschen auf der Strecke, sodass zwischen Vagus und Sympathikus kein gesundes Gleichgewicht mehr gewährleistet ist. Das heißt, auch der Blutdruck hält seine erhöhten Werte auf ungesundem Niveau, verengt und verhärtet auf Dauer die Arterien und Koronargefäße. Wie sensibel die Gefahren anhaltender Stressbelastungen kommuniziert werden müssen, zeigen auch die Aussagen des Psychokardiologen Jochen Jordan auf die Fragen des Autors nach den psychologischen Hintergründen zu Zusammenhängen von Dauerstress, Hypertonie und Herzinfarkt sowie zu Wirkungsweisen von Entspannungsverfahren als therapeutische und präventive Anwendungen. Abschließend beschreibt dieses Kapitel, wie Puls und Atmung zusammenhängen.



In den folgenden Kapiteln bespricht Thomas Mengden einfühlsam und patientengerecht weitere Grundlagen, wie beispielsweise Funktion und Messungen des Blutdrucks, systolische und diastolische Hypertonie, Gefahren des chronischen Bluthochdrucks, Beruhigung von Herzschlag und Puls durch verlangsamte Atmung, Anatomie und Physiologie der Lunge sowie die autonom und willentlich gesteuerte Atmung. Anatomische Zeichnungen und Grafiken veranschaulichen die Theorie. Mit einem Interview mit Yoga-Lehrerin Ines Mikisek zum entschleunigten Atmen fließen die theoretischen Grundlagen nahtlos in die Übungspraxis des Yoga über. All dieses Wissen ist voraussetzend, um Bluthochdruck und Therapieformen zu verstehen und damit selbstkontrollierend umgehen zu lernen. Daraus kann Bereitschaft wachsen, sich auf Entspannungsverfahren einzulassen und diese als Lernwege zum Stressmanagement zu nutzen.

In diesem Buch steht Yoga als Beispiel für viele andere achtsamkeitsbasierte Entspannungsverfahren, die durch ihre meditative Übungspraxis auf Körper, Geist und Seele ausgleichend wirken. Der Grund dafür dürfte sein, dass Yoga hierzulande sehr populär geworden ist und von vielen Menschen als Sportart gesehen wird, zu der sie eher Zugang haben als zu einer weniger bekannten Methode. Der ursprüngliche Yoga war geprägt von Yoga-Haltungen. Dank neuen Erkenntnissen aus der Sportmedizin, der Biomechanik und der Faszienforschung wird nun mehr ein »bewegender« Yoga, der sich der funktionellen Gymnastik annähert, praktiziert. Wie bei anderen Verfahren wie Qi Gong, Feldenkrais, Tai-Chi oder Autogenes Training belegen wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit der bewussten und verlangsamten Atmung auf die Senkung des Bluthochdrucks; regelmäßiges und geduldiges Üben ist natürlich voraussetzend. Es dauert eine Weile, bis sich die individuell geeigneten Übungsformen verinnerlicht haben und ihre Wirkung zeigen. Auch ein langsamer Weg führt zum Ziel. Daher ist die Aussage »Bluthochdruck einfach wegatmen« auf der vierten Umschlagseite weder zutreffend noch zielführend.

Als Gastautorin stellt Ines Mikisek die Übungspraxis des Yoga vor. Zum Einstieg erläutert sie die entspannungsfördernde langsame Bauchatmung und regt an, diese zur Einstimmung auszuprobieren, um den Sinn des längeren Ausatmens und des kürzeren Einatmens zu spüren. Es folgen Hinweise zu liegenden und sitzenden Körperpositionen, die das Atmen und die Atemübungen erleichtern, auch mit Tipps zur Unterlagerung bestimmter Körperteile für eine bessere Entspannung. Dann leitet sie Dehnungs- und Mobilisierungsübungen zur Vorbereitung der Atemräume und -muskeln auf die Yoga-Atemtechniken an. Die Anleitungen sind illustriert, sodass Übungspositionen und Bewegungsabläufe gut nachvollziehbar sind. Die Übung »Der Fisch« zur Dehnung der Brustmuskeln ist allerdings eher abschreckend als einladend dargestellt. Die zwei Abbildungen zeigen jeweils eine völlig überstreckte Wirbelsäule (LWS, BWS und HWS) in Rückenlage; auf dem zweiten Bild sind zudem BWS und Kopf jeweils mit einem viel zu hohen Yoga-Klotz unterlagert. Auch der Text irritiert, hier heißt es unter anderem: »...Bringen Sie [in Rückenlage] die gestreckten Arme unter Ihren Oberkörper.« – Zur Erlernung der bewussten Atemlenkung schlägt die Autorin ein »4-Wochen-

Programm« vor, um zum einen für die tiefe Bauchatmung eine gewisse Übungsroutine zu erlangen und zum anderen bei kürzerem Einatmen und längerem Ausatmen die Atemfrequenz pro Minute allmählich verringern zu können. Der so verlangsamte Atem bildet die Basis für die 4-Phasen-Atmung und für die typischen Yoga-Atemtechniken. Zwei davon beschreibt sie: Die »Ozeanische Atmung« ist eine Nasenatmung mit geschlossener Stimmritze. Die Luft kann gleichmäßig wie eine Welle in alle Atemräume fließen und wieder heraus. Einatmung und Ausatmung sind bei dieser Übung gleichlang. Bei der »Wechselatmung« wird nur durch ein Nasenloch eingeatmet und durch das andere wieder ausgeatmet. Mit Daumen und Ringfinger werden die Nasenlöcher im Wechsel zugehalten und geöffnet, sodass einmal durch das eine Nasenloch eingeatmet und durch das andere ausgeatmet wird. Dann folgt der Wechsel. Diese Übung verlangt viel Aufmerksamkeit und fördert dadurch die Konzentrationsfähigkeit und die Lungenkapazität. – Es folgen noch Erklärungen zu Wechselwirkungen zwischen Atmung und Entspannung. Dazu werden auch Beispiele von anderen Entspannungsverfahren angeführt. Der Beitrag der Gastautorin endet mit einer Anleitung zu einer meditativen Kurzpause.

## Er kommt mit leisen Schritten daher...

Im Ratgeberteil geht Thomas Mengden auf weitere interessante Themen ein. Sehr aufschlussreich ist sein Beitrag über die positiven Veränderungen des Gehirns beim Meditieren. Im neurowissenschaftlichem Tiefgang erörtert er die stillen Reserven des Gehirns oder seine Neuroplastizität sowie die Zunahme von Nervenzellen im Hippocampus. – Hilfreich für Menschen, die sich nur schwer auf Meditation einlassen können, sind die Erklärungen zur Anwendung von Biofeedback des Blutdrucks. Eine appgestützte Yoga-Atmung zur Atemtaktung und kontrollierten Blutdruckentspannung, »BP-Relax«, auch eine Art Biofeedback, wird noch getestet. – Sehr wichtig sind die Empfehlungen und Vorschläge zu regelmäßiger Bewegung. Erwiesenermaßen können Ausdauertraining, Spaziergänge, Schwimmen, ja sogar Gartenarbeit den Blutdruck senken, den Ruhepuls verbessern und den Vagus stärken. Wichtig zu wissen ist auch, mit dem Sport nicht zu übertreiben; es darf kein zusätzlicher Stress entstehen.

Am Schluss des Buchs sind die zehn wichtigsten Botschaften zur Blutdrucksenkung zusammengefasst. Und wie es sich gehört, gibt es auch ein Quellen- und Sachverzeichnis sowie Literaturempfehlungen des Autors.

**Cornelia M. Kopelsky**  
Service für bewegende Publikationen  
Freie Fachjournalistin und Fachautorin  
Feckweilerbruch 28, 55765 Birkenfeld / Nahe  
[www.CMKopelsky.de](http://www.CMKopelsky.de)





Bei ADMEDIA steht die Gesundheit im Zentrum unserer Behandlungen. An unseren drei Standorten in Plauen, Chemnitz und Freiberg werden sowohl Patienten mit orthopädischen, neurologischen oder kardiologischen Erkrankungen behandelt.

Dabei setzen wir in unseren Therapieansätzen auf die Verbindung von qualifizierten Therapeuten und aktuellsten medizinischen Erkenntnissen. Ausgangspunkt ist immer ein von Ärzten und Therapeuten abgestimmter Behandlungsplan, der sich aus einzelnen nachvollziehbaren Therapieschritten zusammensetzt und ein umfassendes Behandlungsangebot aus individuellen Gesundheitslösungen bereit hält.

Gleichzeitig schauen wir auch über die Praxisstandards hinaus – mit Hilfestellungen und Beratungsleistungen, die Sie auch nach dem Abschluss der therapeutischen Behandlung bei ADMEDIA weiterbringen.

### Jetzt neu: Herzsport bei ADMEDIA in Freiberg

Herzsport ist wichtig, weil er gezielt die Gesundheit von Menschen mit Herzproblemen unterstützt. Durch gezielte Übungen und Trainingsmethoden wird die Herzleistung gestärkt und das Risiko von Folgeerkrankungen verringert, was zur Förderung der Ausdauer und zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt. Ab Januar 2024 bieten wir spezielle Herzsport-Kurse für Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen an. Die Kurse starten am 12.01.2024 und finden immer freitags von 11:15 bis 12:15 Uhr oder von 12:30 bis 13:30 Uhr in unserer Physiotherapie statt.

Die Anmeldung erfolgt unter:

■ Tel. 03731 2797-270 oder [physio.freiberg@admedia.de](mailto:physio.freiberg@admedia.de)

*Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen den Weg zu einer gesünderen Lebensweise zu gehen.*

- **ADMEDIA Physiotherapie**  
Dörnerzaunstraße 1, 09599 Freiberg  
Tel. 03731 2797-270  
[physio.freiberg@admedia.de](mailto:physio.freiberg@admedia.de)
- **ADMEDIA Rehasentrum**  
09599 Freiberg, Dörnerzaunstraße 5  
Tel. 03731 2032-100  
[freiberg@admedia.de](mailto:freiberg@admedia.de)

## Die Selbsthilfegruppe LipidHilfe-Lp(a) als Kongressaussteller wieder aktiv

Eine Rückschau von Klaus Schubert, Gründungsmitglied der SHG LipidHilfe-Lp(a)

Vom 21. bis 23. September 2023 fand in Leipzig, im Kongresscenter Zoo, die 52. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V. statt. Wir als LipidHilfe-Lp(a) waren als Aussteller eingeladen und hatten somit die Chance, im Rahmen des Kongresses in den engen Austausch mit praktizierenden Medizinerinnen zu treten und über unser Anliegen und unsere Ziele zu informieren.

Neben den technischen Fortschritten und den zunehmend interventionellen und medikamentösen Möglichkeiten in der Angiologie, welche absolut beeindruckend sind, darf der Patient als Ganzes natürlich nicht aus dem Blick geraten. Aus diesem Grund haben wir uns sehr über die Möglichkeit, auf der Industrieausstellung präsent zu sein, gefreut.

### Rückblick DGA 21. – 23.9.2023 Leipzig

52. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Angiologie  
Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.,  
Gefäßmedizin – im Spannungsfeld  
zwischen Innovation und  
Multimorbidität

Der Fokus der DGA-Jahrestagung lag ebenfalls in der »Fort- und Weiterbildung«. Praxisrelevante Workshops, Hands-on-Kurse und Falldiskussionen waren im Programm integriert. Namhafte Referentinnen und Referenten aus Deutschland, Österreich und den Niederlanden hielten interessante Fachvorträge.

In den Vortragspausen bekamen wir als LipidHilfe-Lp(a) die Möglichkeit, Auskünfte über unsere Selbsthilfegruppe sowohl aus der Perspektive von Nicht-Medizinerinnen als auch aus Sicht von Betroffenen zu geben. Wir sind sehr zuversichtlich, dass uns in absehbarer Zeit neue Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, die speziell den Lp(a)-Wert senken.

Nochmals vielen Dank an die DGA-Geschäftsstelle und die Kongressorganisation für die Chance unsere Arbeit vorzustellen. Wir freuen uns, auch auf der kommenden 53. DGA-Jahrestagung im September 2024 in Leipzig wieder dabei zu sein und sind gespannt auf die renommierten nationalen und internationalen Referentinnen und Referenten.

*Klaus Schubert*  
SHG LipidHilfe-Lp(a)



## Empfehlung Notfallabsicherung in Herzgruppen

Während der Fortbildung im Rahmen der LVS/PR-Jahrestagung im Mai in Leipzig haben wir uns zu offenen Fragen hinsichtlich der BAR-Rahmenvereinbarung und konkret zur Notfallabsicherung in Herzgruppen ausgetauscht. Seitdem haben wir als LVS/PR das Thema bei mehreren Länderkonferenzen der DGPR aufgegriffen und parallel von der Rechtsabteilung der Sächsischen Landesärztekammer (SLÄK) prüfen lassen. Gern möchten wir Sie über den Beratungsstand informieren und unsere Empfehlung zur Notfallabsicherung in Herzgruppen auf Grundlage der BAR-Rahmenvereinbarung aussprechen:

### Ständige ärztliche Anwesenheit ab 01.01.2022 nicht mehr erforderlich

Der Ärztemangel, insbesondere in den ländlichen Regionen, hat sich in den letzten Jahren verschärft. Neben den Auswirkungen auf die ärztliche Grund- und Regelversorgung sind davon zwangsläufig auch die Herzgruppen zunehmend betroffen. Beim Überarbeitungsprozess der Rahmenvereinbarung wurden deshalb die Voraussetzungen für die alternative Durchführung von Herzgruppen, ohne die bisher verpflichtende ständige ärztliche Anwesenheit, definiert. Grundlage dieser Beratungen waren das »Herzsportkonzept des Deutschen Behindertensportverbandes« (DBS) und das »Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR) zur ärztlichen Betreuung von ambulanten Herzgruppen«. Ein zentraler Punkt der Neuregelungen ist die mögliche Flexibilisierung der ständigen ärztlichen Präsenz.

Abweichend und zusätzlich zur alten Regelung kann der Rehabilitationssport in Herzgruppen (nicht in Herzinsuffizienzgruppen) seit dem 01.01.2022 auch ohne die ständige persönliche ärztliche Anwesenheit durchgeführt werden. In diesen Fällen muss der Herzgruppenarzt die Herzgruppe jedoch mindestens alle sechs Wochen persönlich visitieren. Die Absicherung in Notfallsituationen kann (wie gewohnt) durch die ständige Anwesenheit des Herzgruppenarztes oder (neu ab 01.01.2022) durch die ständige Anwesenheit von Rettungskräften oder die ständige Bereitschaft des Herzgruppenarztes oder von Rettungskräften erfolgen. Die für die Notfallabsicherung erforderlichen Qualifikationen, Abläufe und Zeitfenster wurden in der Rahmenvereinbarung konkretisiert und beziehen sich auf folgende Personengruppen:

- Arzt mit praktischen Erfahrungen und Fertigkeiten im Notfallmanagement
- Physician Assistant mit Kenntnissen und Fertigkeiten im Notfallmanagement
- Rettungsassistent und Notfallsanitäter
- Rettungsassistent mit mindestens einjähriger Berufserfahrung im Anschluss an die Ausbildung mit Kenntnissen und Fertigkeiten im Notfallmanagement
- Fachkrankenpflegekräfte für Intensivpflege und Anästhesie

Bei jedem Notfall/Unfall ist zuerst ein Notruf über die 112 abzusetzen, um Rettungsdienst und Notarzt zu informieren. Der Herzgruppenarzt bzw. die Rettungskraft ist direkt im Anschluss zu kontaktieren. Im Fall der ständigen Bereitschaft des Herzgruppenarztes oder von Rettungskräften ist deren lückenlose Erreichbarkeit vorausgesetzt.



Das Eintreffen des Herzgruppenarztes oder der Rettungskraft im Übungsraum muss unverzüglich nach Anforderung durch die Übungsleitung erfolgen.

### Zur Unverzüglichkeit führt die Anlage 5 der BAR-Rahmenvereinbarung Folgendes aus:

»Unverzüglich« in der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining bedeutet in diesem Sinne, dass der Herzgruppenarzt oder die Rettungskraft in der Regel ohne schuldhaftes Zögern und unterhalb der regional gültigen Hilfsfrist im Übungsraum eintrifft. Die Hilfsfrist ist die Vorgabe für den einzuhaltenden Zeitraum vom Eingang der Notfallmeldung in der Rettungsleitstelle bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes am Notfallort. Die gesetzliche Vorgabe des genannten Zeitraums erfolgt auf Ebene der Bundesländer und kann auch innerhalb eines Bundeslandes regionalen Abweichungen unterliegen. Als Orientierung wird ein Zeitraum von acht Minuten empfohlen.

Im Ergebnis beschreiben sowohl Herr Dr. Eike Langheim (DGPR-Präsident) als auch Herr Dr. Alexander Gruner (Leiter der Rechtsabteilung der Sächsische Landesärztekammer), dass der Herzgruppenarzt im Notfall bei den Herzgruppen gleichrangig mit den sonstigen genannten Rettungskräften ist. Ebenfalls merken beide an, dass die Einhaltung der acht Minuten lediglich als zeitliche Orientierung dient. Im Falle einer unverschuldeten Überschreitung ist mit keinerlei rechtlichen Konsequenzen für den meist ehrenamtlichen Herzgruppenarzt bzw. die meist ehrenamtliche Rettungskraft zu rechnen.

Die jahrzehntelang bewährte und von den Herzgruppenteilnehmenden gewohnte, ständige persönliche Anwesenheit des Herzgruppenarztes als wichtige Bezugsperson mit Aufgaben, die weit über das Notfallmanagement hinausgehen, wird mit den Neuregelungen natürlich nicht grundsätzlich in Abrede gestellt. Es kann und sollte dort, wo möglich, selbstverständlich weiterhin fortgeführt werden. Die vorbeschriebene Möglichkeit der flexiblen Anwesenheit wendet sich in erster Linie an Vereine und Träger, deren Herzgruppen aufgrund eines drohenden oder bereits existierenden Ärztemangels zum Nachteil aller Herzgruppenteilnehmer von der Schließung bedroht wären bzw. die strukturellen Rahmenbedingungen (wie zum Beispiel in einem Rehazentrum, in einem Klinikum, mit einer permanent verfügbaren Notfallabsicherung) eine alternative Umsetzung zulassen.

## Rezertifizierung 2024

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass alle durch den LVS/PR anerkannten Rehabilitationssportgruppen, auf Grundlage der Rahmenvereinbarung sowie der Durchführungsbestimmungen und Vergütungsvereinbarung mit den Kostenträgern, dazu verpflichtet sind, sich aller zwei Jahre am Rezertifizierungsverfahren zu beteiligen.

Mit Wirkung zum 31.12.2023 endet für alle durch den LVS/PR anerkannten Rehabilitationssportgruppen die Gültigkeit der Anerkennung. Die dazu erforderlichen Unterlagen finden Sie auf unserer Internetseite

■ [www.lvs-pr.de](http://www.lvs-pr.de) unter **Service>Downloads>Rezertifizierung** (Meldebogen für Rehagruppen Formblatt T, G und ÜÄ).

Bitte senden Sie die ausgefüllten und unterschriebenen Formulare (per E-Mail oder alternativ per Post) bis zum 20.01.2024 an die Geschäftsstelle.

### Wichtig:

Geben Sie nur Rehagruppen an, die bereits von uns anerkannt worden sind.

### Bitte beachten Sie:

Betreiben Sie als Träger von Rehabilitationssport Gruppen an verschiedenen Standorten, dann ist es erforderlich, die Unterlagen für jeden Standort auszufüllen.

Nach der Prüfung der eingereichten Unterlagen erhalten Sie von uns eine Rezertifizierungsurkunde, die für die nächsten zwei Jahre gültig ist. Weiterhin bitten wir um Einhaltung des Einsendetermins.

## Austausch-Pflegeservice Notfallrucksack/-koffer 2024

Der Tausch findet wieder zu unserer Mitgliederversammlung, am 16. März 2024 in der Kassenärztlichen Vereinigung Dresden, Schützenhöhe 12, statt. Senden Sie bitte den Antrag auf Medikamententausch (■ [www.lvs-pr.de](http://www.lvs-pr.de)) bis spätestens 15. Februar 2024 an die Apotheke Johannstadt, Arnoldstraße 20, 01307 Dresden oder per E-Mail an Sandra Wünsche.

■ [s.wuensche@apotheke-johannstadt.de](mailto:s.wuensche@apotheke-johannstadt.de)

Wer diesen Termin nicht wahrnehmen kann, teilt den Bedarf bitte dennoch bis zum 15. Februar mit. Der Tauschtermin wird dann separat festgelegt.

## Verlängerung ÜL-Lizenz

Wir möchten an die Verlängerung der ÜL-Lizenz erinnern, da zum Jahresende wieder viele Lizenzen ablaufen. Bitte überprüfen Sie Ihre Lizenz und reichen Sie diese umgehend mit den entsprechenden Nachweisen (15 UE) bei uns ein. Pandemiebedingt konnten nicht alle geplanten Fortbildungsveranstaltungen durchgeführt werden, daher bitten wir Sie uns anzusprechen, um sich für die Termine im ersten Quartal 2024 anzumelden. Den Aus- und Fortbildungsplan finden Sie ebenfalls in der Zeitschrift sowie auf unserer Webseite.

## Webseite/Wissenschaftliche Artikel

Nach wie vor erweitern wir unsere Webseite. Mit der neuen Rubrik Veröffentlichungen versuchen wir Interessierten aktuelle wissenschaftliche Artikel und Neuigkeiten aus der Rehabilitation und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Verfügung zu stellen. ■ [www.lvs-pr.de](http://www.lvs-pr.de)

## Neue Vergütungsvereinbarungen mit den Primärkassen auf Landesebene ab 01. Januar 2024

Gern informieren wir Sie hinsichtlich der neuen Vergütungsvereinbarung mit den Primärkassen auf Landesebene, welche zum 01. Januar 2024 in Kraft treten wird. Mit den Primärkassen konnten folgende erhöhte Vergütungssätze je Übungsveranstaltung und teilnehmenden Versicherten verhandelt werden:

| Veranstaltung  | Vergütung bis 31.12.2023 in EUR | Vergütung Zeitraum ab 01.01.2024 in EUR |
|--|---------------------------------|---|
| Rehasport – allgemein (Pos.-Nr. 604503)                | 6,00                            | 6,50                                    |
| Rehasport im Wasser (Pos.-Nr. 604509)                  | 7,70                            | 8,30                                    |
| Rehasport in Herzgruppen (Pos.-Nr. 604504)             | 9,00                            | 9,75                                    |
| Rehasport in Herzinsuffizienzgruppen (Pos.-Nr. 604514) | 16,00                           | 16,50                                   |
| Rehasport – allgemein Kinder (Pos.-Nr. 604511)         | 9,00                            | 9,75                                    |
| Rehasport Kinderherzgruppe (Pos.-Nr. 604508)           | 12,00                           | 13,00                                   |
| Rehasport Kinder im Wasser (Pos.-Nr. 604512)           | 11,00                           | 12,00                                   |
| Schwerstbehinderte Erwachsene (Pos.-Nr. 604507)        | 11,80                           | 12,78                                   |
| Schwerstbehinderte Kinder (Pos.-Nr. 604513)            | 15,00                           | 17,00                                   |
| Stärkung Selbstbewusstsein (Pos.-Nr. 604510)           | 10,00                           | 11,35                                   |

### IMPRESSUM

Herausgeber: Landesverband Sachsen für Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen,

Geschäftsstelle Oberlausitz-Kliniken gGmbH, Krankenhaus Bautzen,

Am Stadtwall 3, 02625 Bautzen, Tel. 03591 270958, Fax 03591 5329248,

[www.lvs-pr.de](http://www.lvs-pr.de), [gs@lvs-pr.de](mailto:gs@lvs-pr.de) - ISSN 2749-666X

Redaktion: Dr. Norbert Krüjatz, Geschäftsstelle Bautzen, Michael Schäfer und Martina Töppel

Gesamtherstellung: Digitaldruckerei Schleppers GmbH, Spreegasse 10, Haus 4, 02625 Bautzen, Tel. 03591 671011

Bildnachweis: S. 1, 2, 11 pixabay

Erscheinungsweise: 2x/Jahr

Auflage: 1.350 Stück



# Dresdner Herz-Kreislauf-Tage 2024

## Wir laden Sie recht herzlich ein ...

Es werden interessante, spannende und wichtige Vorträge von renommierten Referenten gehalten werden. Melden Sie sich **JETZT** schon an! Über den QR-Code kommen Sie direkt auf das Anmeldeformular.

### ANMELDEFORMULAR

#### Reha Symposien am Freitag, 26.01.2024

Titel, Vorname Name

Postleitzahl, Ort

Adresse

Übungsleiter       Herzgruppenarzt       Rettungskraft

Reha 1     Reha 2     Session 1     Session 2     Session 3     Session 4

**08.30-10.00**    **10.30-12.00**    12.30-14.00    14.30-16.00    16.30-18.00    18.30-20.00

Saal A1     Saal A1     Saal A1     Saal A1     Saal A1     Saal A1  
 Saal A2     Saal A2     Saal A2     Saal A2     Saal A2     Saal A2  
 Saal A3     Saal A3     Saal A3     Saal A3     Saal A3     Saal A3  
 Saal B4     Saal B4     Saal B4     Saal B4     Saal B4     Saal B4  
 Saal B5     Saal B5     Saal B5     Saal B5     Saal B5     Saal B5

Ich nehme am Freitag in Präsenz teil.

Ich nehme am Freitag und an einem weiteren Tag in Präsenz teil.

Unterschrift Teilnehmender



In tiefer Trauer nehmen wir Abschied von unserem allseits geschätzten Sportfreund

### Dieter Schübler

Sein besonderer Beitrag als Sportler, Abteilungsleiter Herzsport, Chronist, Freund und Gründungsmitglied wird auf ewig in unseren Herzen weiterleben. Die Lücke, die er als Abteilungsleiter für Herzsport hinterlässt, ist nicht nur in unserer 20-jährigen Vereinschronik spürbar, sondern auch in den Erinnerungen an gemeinsame Veranstaltungen wie den Bautzener Stadtlauf, den Vereinsbällen, Sportfesten und Wettkämpfen. Dieter Schübler war nicht nur ein allseits beliebter Sportfreund, sondern ein großartiger Mensch, dessen Vermächtnis wir in Ehren halten. Ruhe in Frieden, lieber Dieter



**MSV Bautzen 04 e.V.**  
*Ines Pröhl, Präsidentin*  
 Im Namen aller Vereinsmitglieder

Auch der LVS/PR von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V. möchte an Herrn Schübler erinnern, dessen Sportlerherz am 27.10.2023 aufgehört hat zu schlagen. Durch sein Engagement entstand 1994 die erste Herzgruppe in Bautzen, der in den weiteren Jahren noch 2 Herzgruppen folgten, die bis heute aktiv sind. Als Ansprechpartner und Vermittler hat er sich intensiv um den Herzsport gekümmert und sich im Verein bleibende Verdienste erworben. Die Zusammenarbeit mit unserem Verband seit 2015 war ihm immer wichtig.

Wir sind dankbar, dass wir ihn kennen und bei seiner Arbeit unterstützen durften.

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

**SAVE THE DATE**  
 Dresdner-Herz-Kreislauf-Tage  
 26. Januar 2024

**ORT**  
 Bilderberg  
 Bellevue Hotel  
 Dresden

**Kontakt/Hotline**  
 03592 33681

**E-Mail**  
 gs@lvs-pr.de