



Herzgruppen Saar e.V. (HGS)

Landesverband zur Prävention und Rehabilitation
von Herz- und Kreislauferkrankungen

1. Vorsitzender: CA Dr. Martin Schlickel, c/o Hochwaldkliniken, Am Kurzentrum 1, 66709 Weiskirchen;
Tel.: 06876-172601, Fax: 06876-172610, eMail: schlickel.martin@t-online.de

Geschäftsführer: Helmut Röder, Zum Stausee 60, 66679 Losheim am See
Tel.: 06872-1417, Fax: 06872-9215991, eMail: roederhelmut@t-online.de

HGS-Internet-Adresse: www.herzgruppen-saar.de

HGS-Info Nr. 1 · März/April 2015

Einladung zur Mitgliederversammlung

Die Herzgruppen Saar e.V. (HGS) laden Ihre Mitglieder, (Gruppenleiter der ambulanten Herzgruppen, fachliche Mitglieder, (Reha-/Akut-Kliniken), Ehrenmitglieder und besondere Gäste zu der satzungsgemäß stattfindenden

Mitgliederversammlung (MV) der HGS

am Samstag, den 25. April 2015 von 9.30 – 14.00 Uhr

**in die Hochwaldkliniken, Am Kurzentrum 1, 66709 Weiskirchen, Saarlandhalle
sehr herzlich ein.**

Die Mitglieder werden mit separater Post unter Einhaltung der laut Satzung vorgeschriebenen 4 Wochen-Frist schriftlich unter Angabe der Tagesordnung eingeladen. Bei Teilnahme von Übungsleitern der Herzgruppen werden 3 LE als Fortbildung zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Medizinische Fortbildung für Übungsleiter:

Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Lehrgangs-Nr.: HGS 1501

Die Herzgruppen Saar bieten in Kooperation mit dem STB und dem BRS zur Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz den oben genannten und nachfolgend beschriebenen medizinischen Fortbildungslehrgang an:

Zielgruppe: Übungsleiter in Herzgruppen, Ärzte

Termin: **Samstag, den 09.05.2015; 8:30 – 17:30 Uhr**

Ort: **Marienhausklinikum Saarlouis**, Kapuzinerstr. 4, 66740 Saarlouis
Vorraum Aula

Meldeschluss: **20.04.2015**

Kosten: **60,00 €** inkl. Verpflegung

Anmeldung: **schriftlich an die HGS**
(Anmeldeformular unter www.herzgruppen-saar.de => **Fortbildungen**)

Inhalte: **Kardiovaskuläre Risikofaktoren**

Maßnahmen der Akutbehandlung und Therapien der Anschlussheilbehandlung bis hin zur lebenslangen Rehabilitation mit nachhaltiger Lebensstiländerung in der ambulanten Herzgruppe.

Zur Verlängerung der Übungsleiter-Lizenz werden **10 LE** bescheinigt.

Die genauen Inhalte und Referenten entnehmen Sie bitte unserer Homepage:

www.herzgruppen-saar.de => **Fortbildungen**

Herz-Aktiv-Monat der DGPR 2015

Zentrale Auftakt-Veranstaltung der Herzgruppen Saar e.V. und dem Marienhaus Klinikum Saarlouis als Mitveranstalter

Am **09.05.2015** veranstalten die Herzgruppen Saar e.V. in Kooperation mit dem Marienhausklinikum Saarlouis-Dillingen und der Deutschen Herzstiftung in den Räumen des Klinikum Saarlouis den Herz-Aktiv-Tag 2015.

Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft von

Frau Monika Bachmann

Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Saarlandes

Das zentrale Motto des bundesweiten Herz-Aktiv-Monats lautet: **Kardiovaskuläre Risikofaktoren**

Ein umfangreiches Programm rund um die Risikofaktoren, ihre Folgeerkrankungen sowie deren nachhaltige Rehabilitation erwartet die davon Betroffenen und deren Angehörige, sowie interessierte Nichtbetroffene:

Aula des Marienhaus Klinikums:

Programm:

- | | | |
|-------------------------|--|--|
| 9:00 Uhr | Begrüßung und Eröffnung durch die Veranstalter
Helmut Röder, 2. Vorsitzender und Geschäftsführer der Herzgruppen Saar und
PD Dr. Eric Friedrich, Chefarzt der Medizinischen Klinik II Kardiologie Saarlouis | |
| 9:10 Uhr | Grußwort der Schirmherrin
Frau Ministerin Monika Bachmann | |
| 9:30 – 13:00 Uhr | Patientenseminar <ul style="list-style-type: none">• Einführung Risikofaktoren• Rauchen als Riskofaktor kardiologischer Erkrankungen• Diabetes Mellitus• Fettstoffwechselstörungen• Lebensstil – Übergewicht – Bewegungsmangel• Projekt Herz-Bike-Saar | <i>PD Dr. Erik Friedrich
Dr. Paul Weber
Dr. Björn Burger
Dirk Spörhase- Eisel
Frank Burger
Prof. Dr. Hennersdorf</i> |
| 9:30 – 17:30 Uhr | Übungsleiter-Fortbildung
Themen: Ursachen und Therapien kardiovaskulärer Erkrankungen
(von 9:30 – 11:00 Uhr findet die ÜL-Fortbildung gleichzeitig mit dem Patienten-Seminar statt, ab 11:15 Uhr erfolgt Vertiefung der Thematik separat im kleinen Saal der Aula). | |

Die genauen Inhalte und Referenten entnehmen Sie bitte der Ausschreibung des Lehrgangs. Diese kann auf der Homepage der Herzgruppen Saar e.V. (HGS) www.herzgruppen-saar.de eingesehen und heruntergeladen werden.

Informationsstände der HGS; der Deutschen Herzstiftung, des Raucherentwöhnungszentrum Nordrhein und des Freundes- und Förderverein St. Elisabeth Klinik Saarlouis mit der Möglichkeit der persönlichen Beratung sowie der Messungen von Blutdruck und Blutzucker.

Praktische Kurzvorführungen einer saarländischen Herzgruppe
Präsentation der neuen Elektro-Fahrradgruppe auf dem Gelände des Klinikums

Die Veranstaltung wird medial durch den Saarländischen Rundfunk mit Berichten und Studiogesprächen sowohl im Fernsehen - Aktueller Bericht - als auch im Rundfunk im Rahmen der Bunten Funkminuten medial begleitet.

Therapie chronischer Lungenerkrankungen

Atemwegserkrankungen sind in der zivilisierten Welt stark im Vormarsch. Neben dem Bekämpfen der Ursachen gehören die Therapien bestehender Erkrankungen zu den Aufgaben der mit Prävention und Rehabilitation befassten Organisationen und Verbänden.

Zum Verständnis:

Unsere Atmungsorgane haben die Aufgabe, Atemluft zu transportieren, und dienen dem Gasaustausch zwischen Luft und Blut. Die Atmungsorgane werden unter dem Oberbegriff Atmungssystem zusammengefasst. Experten sprechen hier auch vom sogenannten „Respirationstrakt“. Grundsätzlich wird zwischen den oberen und den unteren Atemwegen unterschieden.

Obere Atemwege

- Nasenhöhle
- Nasennebenhöhlen
- Mundhöhle
- Rachenraum (Pharynx)
- Kehlkopf (Larynx)

Untere Atemwege

- Luftröhre (Trachea)
- Bronchien
- Bronchiolen
- Alveolen (Lungenbläschen)

Arten der Erkrankungen der Atemwege im Überblick

Bei Atemwegserkrankungen kann es sich um unterschiedliche Arten der Erkrankung der Atemwege handeln. Neben angeborenen Fehlbildungen, Stoffwechselkrankheiten oder auch gewissen Verletzungen spielen insbesondere folgende Atemwegserkrankungen im medizinischen Alltag eine Rolle:

- Akute Infektionen der oberen Atemwege (Atemwegsinfektionen), z.Bsp. Schnupfen oder akute Sinusitis (Entzündung der Nasennebenhöhlen)
- Grippe (Influenza) (Infektion mit Influenza-Viren)
- Weitere Erkrankungen der oberen Atemwege wie z.Bsp. chronische Sinusitis oder chronische Rachenentzündung
- **Krankheiten der unteren Atemwege (z.Bsp. Bronchitis, chronisch-obstruktive Bronchitis = COPD, Lungenentzündung = Pneumonie oder Asthma Bronchiale)**
- Erkrankungen der Lunge, die durch Reizung der Atemwege hervorgerufen werden (z.Bsp. Kohlenstaub-Lunge, Asbestose)

Wir wollen uns verstärkt mit der sporttherapeutischen Therapie bei chronischen Erkrankungen der unteren Atemwege befassen. Aus diesem Grund fand auf Initiative der Saarländischen Reha-Verbände, Behinderten- und Rehabilitationssportverband Saarland (BRS), Herzgruppen Saarland (HGS) und Saarländischer Turnerbund (**STB**) am 14.03.2015 in Kooperation mit dem Lungenzentrum Saar ein Symposium unter dem Titel

Sporttherapeutische Maßnahmen bei chronischen Lungenerkrankungen

statt. Die Resonanz auf die Veranstaltung war sehr gut, so dass sich die beteiligten Verbände entschlossen haben, im Bereich Lungensport verstärkt Therapiemöglichkeiten anzubieten. Zurzeit gibt es im Saarland 9 Lungensportgruppen. Diese sind bei folgenden Vereinen angesiedelt:

Verein / Standort:	Ansprechpartner:	Tel.- Nr.:	eMail:
TV Eppelborn	Hans Schuh	06881 / 7420	kassenwart@tveppelborn.de
Lungensport Homburg	Dr. Antje Hammers-Reinhard	06841 / 722 2	praxis@hammers-reinhard.de
TV Rehlingen	Petra Bastian	06835 / 67121	info@tvrehlingen.de
Lungensportgruppe Saarlouis/Dillingen	Christine Lenk	06831 / 123453	Sonnenschein-43@freenet.de
TuS St. Arnual	Manfred Breit	0681 / 854425	—
HGR Völklingen-Ludweiler	Gernot Schwedt	06836 / 2127	Hgr-schwedt@t-online.de
TV Völklingen	Jürgen Ehlen	06898 / 22667	tvvoelklingen@t-online.de
TV Walpershofen	Helga Nilius	06806 / 7138	— —
AHG Weiskirchen	Dr. Martin Schlickel	06876 / 172601	info@hochwaldkliniken.de

Um das Ziel einer flächendeckenden Versorgung mit Lungensportgruppen im Saarland zu erreichen, muss die Infrastruktur erheblich ausgebaut werden. Dieses Ziel wollen wir mit den nachfolgend genannten Maßnahmen erreichen:

- **Qualifizierung der Übungsleiter**

Dazu bieten die Kooperation aus BRS; HGS und STB ein Qualifizierungsmodul speziell für Lungensportgruppen an. Dieses Modul umfasst 16 LE und wird max. **40,- €** kosten. (die Differenz zu den tatsächlichen Kosten übernehmen die beteiligten Verbände). Der entsprechende Lehrgang soll im Herbst 2015 stattfinden. Wir empfehlen allen Übungsleitern, die eine Lungensportgruppe leiten wollen, die Absolvierung dieses Moduls.

- **Schaffung neuer Lungensportgruppen**

Wir appellieren an die Träger bisheriger Rehasportgruppen, ihr Angebot um eine Lungensportgruppe zu erweitern. Die Übungsstunden werden auf ärztliche Verordnung und Antrag durch die Träger der gesetzlichen Sozialversicherung bezuschusst.

Informationen zum Thema Lungensport sind über die beteiligten Verbände erhältlich:

- **Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Saarland e.V. (BRS)**

Geschäftsstelle: Herrmann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken, Tel.: 0681-3879 224

- **Herzgruppen Saar e.V. (HGS)**

Geschäftsstelle: Zum Stausee 60, 66679 Losheim am See, Tel.: 06872-1417

- **Saarländischer Turnerbund e.V. (STB)**

Geschäftsstelle: Herrmann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken, Tel.: 0681-3879 226

Projekt Herz-Bike-Saar:

Auf Initiative von Herrn Prof. Dr. Günter Hennersdorf unterstützen die Herzgruppen Saar ein Projekt, zusätzlich zu den Übungsstunden in der Herzgruppe zentral an 2- 3 Standorten (Völklingen, Saarlouis, Merzig) im Saarland einmal wöchentlich Radfahren anzubieten.

Hierbei handelt es sich nicht um klassisches Radfahren mittels „normaler Fahrräder“, sondern um Trainingsfahrten mittels elektrisch unterstützter Fahrräder, sogenannten Pedelecs. Diese Räder eignen sich insbesondere auch für ältere Teilnehmer, da der Elektroantrieb des Rades unterstützend wirkt.

In Deutschland ist ein Pedelec, das bei einem maximal 250 Watt starken Motor auf 25 km/h konstruktiv begrenzt ist, nach der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung ein **Fahrrad**. Kennzeichen-, Haftpflichtversicherungs-, Führerschein- und Helmpflicht bestehen nicht. Letzter wird aber dringend empfohlen.

Im Rahmen eines Pilotversuchs wollen wir im Rahmen des Herz-Aktiv-Tages den offiziellen Startschuss zu Herz-Bike- Saar geben. Aus standortnahen Herzgruppen rekrutieren sich die ersten ca. 15 Teilnehmer. Es ist geplant, entlang der Radwege an der Saar eine einstündige Fahrt unter ärztlicher Aufsicht und Betreuung durch einen Übungsleiter, durchzuführen. Die Räder werden durch die Projektgruppe organisiert und bezuschusst. Für die Teilnehmer entstehen maximale Kosten in Höhe von 10.- € pro Ausfahrt. Diese Kosten entfallen, wenn Teilnehmer mit eigenen Rädern an der Fahrt teilnehmen.



Sollte sich das Pilotprojekt bewähren ist geplant, in den Sommermonaten einmal wöchentlich eine betreute Fahrt durchzuführen.

Herr Prof. Hennersdorf wird im Rahmen des Herz-Aktiv-Tages das Projekt ausführlich vorstellen. Auch steht er im Vorfeld gerne für Rückfragen zur Verfügung.

Kontaktdaten:

Prof. Dr. G. Hennersdorf
Traubenweg 2
D 66359 Bous
Tel: 06834 / 922 113

Herzgruppen Saar e.V. (HGS)
Zum Stausee 60
66679 Losheim am See
06872 / 1417

eMail: g.hennersdorf@web.de roederhelmut@t-online.de

Webseite: <http://herzbike-saar.ghennersdorf.net/>