

Für Ihr herzgesundes Leben



Herzgruppen Saar e.V. (HGS)

Landesverband zur Prävention und Rehabilitation von
Herz- und Kreislauferkrankungen



Grußwort

In eigener Sache.

Liebe Patienten,

mit der folgenden Broschüre möchten wir Sie einladen, die Herzgruppen Saar e. V. besser kennenzulernen.

Die kardiologische Versorgung der Herzpatienten hat in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte gemacht. Insbesondere im Bereich der Kathetertechniken, der Herzklappenprothesen und der Schrittmachersysteme wurde eine erhebliche Verbesserung der Versorgung erreicht.

Auch die medikamentöse Therapie hat sich verbessert und ist durch eine leitlinienkonforme Anwendung effektiver geworden.

Dennoch gilt, dass Medikamente und auch Operationen und Kathetertechniken die Lebensqualität der Patienten nur in geringem Maße verbessern beziehungsweise nur einen Teil zur Prognoseverbesserung beitragen.

Eine ganz wesentliche Therapieebene zur Verbesserung der Lebensqualität besteht in der Beübung des Körpers. Die fachlich angeleitete kontinuierliche Trainingsbehandlung und die Schulung einer nachhaltigen Lebensstiländerung führen zu einer Reduzierung der Sterblichkeit um etwa 20 Prozent, zu einer Reduzierung von Krankenhauseinweisungen, zu einer Verbesserung der Alltagstauglichkeit und damit auch zu einer wesentlich besseren sozialen und beruflichen Integration.

Die Herzgruppen Saar e. V. haben in über 50 Städten und Gemeinden im Saarland lokale Standorte mit speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen und während der Übungsstunden anwesenden Ärzten. Dadurch kann das Training bei chronischer Herzkrankheit fachkundig und sicher durchgeführt werden.

Ich lade Sie alle ein, von dieser wesentlichen Therapieebene zu Ihrem eigenen Wohl Gebrauch zu machen.



Dr. med. Martin Schlickel
1. Vorsitzender Herzgruppen Saar e. V.

Geschäftsführender Vorstand



1. Vorsitzender
Dr. med. Martin Schlickel
c/o Hochwaldkliniken
Am Kurzentrum 1
66709 Weiskirchen
Tel.: 06876 172601
schlickel.martin@t-online.de



2. Vorsitzender und Geschäftsführer
Helmut Röder
Zum Stausee 60
66679 Losheim am See
Tel.: 06872 1417 · Fax: 06872 9215991
roederhelmut@t-online.de



Schatzmeister
Hans-Werner Gaa
Rimlingerstraße 97
66679 Losheim am See
Tel.: 06872 5808
gaahw@t-online.de

Beisitzer:



Wolfgang Baltes
Franzstraße 14
66287 Quierschied
Tel.: 06897 64534
wolfgang.baltes@web.de



PD Dr. med. Erik Friedrich
c/o Klinikum Saarlouis Kardiologie
Kapuzinerstraße 4
66740 Saarlouis
Tel.: 06831 161701
klaudia.luxenburger@marienhaus.de



Lothar Kuhn
Elsterweg 3
66333 Völklingen
Tel.: 06898 22801
lo.kuhn@googlemail.com



Günther Puhl
Kreppstraße 48
66793 Saarwellingen
Tel.: 06838 6988
gpuhl@schlau.com



Hans-Joachim Werner
Am Altzberg 39
66540 Neunkirchen
Tel.: 06821 52508
gw2307@web.de



Bernd Winkler
c/o Bliestalkliniken Bewegungstherapie
Am Spitzenberg
66440 Blieskastel
Tel.: 06842 542300
berndwinkler01@aol.com

Unser Verband

Wir gewährleisten die flächendeckende Versorgung des Saarlandes mit Herzgruppen.

Unseren heutigen Verband – die Herzgruppen Saar e. V. (HGS) – haben wir auf Anregung des Sportärzteverbandes bereits 1979 als „Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation im Saarland“ gegründet.

Die wichtigste Aufgabenstellung an die Arbeitsgemeinschaft waren:

- Stellung oder Beschaffung der Notfallgeräte
- Finanzierung der Gruppen
- Beantragung von Zuschüssen der Krankenkassen und Rentenversicherungen
- Koordinierung der Träger und Verbände
- Vermittlung von Ärzten und Übungsleitern
- Aus- und Fortbildung u. v. a. m.



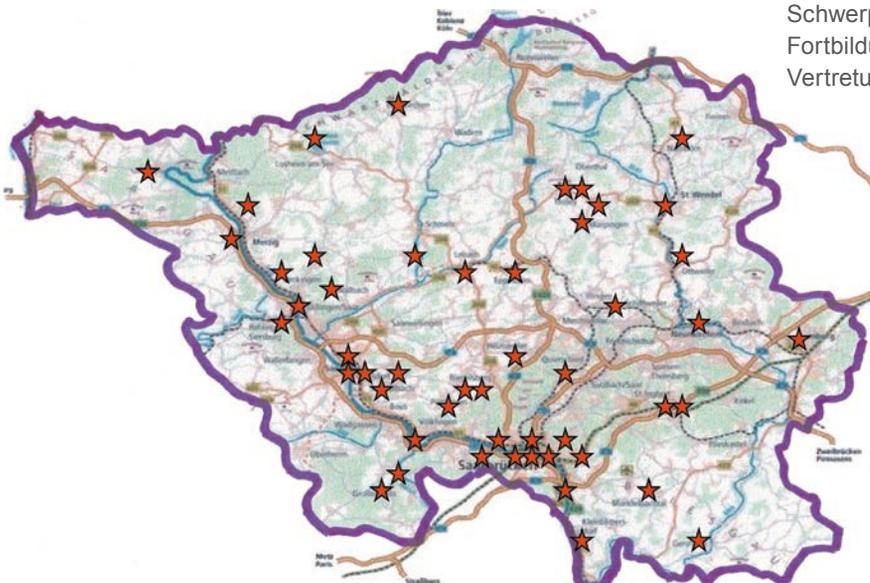
Im Laufe der Jahre kamen neue Aufgaben hinzu. Nach dem Eintritt in die DGPR im Jahre 1987 und nach der Umbenennung der Arbeitsgemeinschaft in Herzgruppen Saar e.V. (HGS) im Jahre 1991 ist die HGS heute die Fachgesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz- Kreislaufkrankungen im Saarland.

Entsprechend der gewachsenen Strukturen und Anforderungen sind unsere Leistungsschwerpunkte heute:

- Gründung von neuen und Betreuung von bestehenden Herzgruppen
- Anerkennung der Herzgruppen nach gültigen Standards der kardiologischen Rehabilitation gemäß den Rahmenvereinbarungen der BAR und nach den Richtlinien der DGPR
- Aus- und Fortbildung von Herzgruppenärzten und Herzgruppen-Übungsleitern
- Vertretung der Interessen der Herzgruppen bei Gesetzgeber, Kostenträgern und Behörden
- Unterstützung und Koordinierung der Herzgruppen im Saarland
- Gesundheitsbildung und Aufklärung bei koronaren Herzkrankheiten
- Öffentlichkeitsarbeit, Realisierung von Tagungen und Seminaren zum Fachbereich
- Sicherstellung und regelmäßige Überprüfung eines einheitlichen Qualitätsniveaus der Herzgruppen nach den Richtlinien von BAR / DGPR / HGS

1979 mit nur elf Herzgruppen gestartet, gehören heute insgesamt 109 Herzgruppen an 51 Standorten zu unserem Verband. Wir können also von einer mittlerweile flächendeckenden Versorgung unseres Landes sprechen. Im bundesweiten Vergleich nehmen die Herzgruppen Saar mit 10,6 Herzgruppen pro 100.000 Einwohner einen Platz in der Spitzengruppe ein. Dieses hervorragende Ergebnis ist durch eine engagierte Ehrenamtstätigkeit und somit sehr kostengünstig möglich. Für zusätzliche Synergieeffekte kooperieren wir mit den beiden anderen im Rehabilitationsbereich tätigen Verbänden: dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Saarland (BRS) und dem Saarländischen Turnerbund (STB).

Schwerpunkt der Kooperation ist die gemeinsame Aus- und Fortbildung der Übungsleiter auf hohem Qualitätsniveau und die Vertretung der Gruppen gegenüber den Kostenträgern.



★ Standorte unserer Herzgruppen; Adressen und Ansprechpartner unter www.herzgruppen-saar.de





Die ambulante Herzgruppe

Langfristiger Therapieerfolg für Herzpatienten.

Die World Health Association (WHO) teilt die kardiologische Rehabilitation nach einer Akutbehandlung in folgende drei Phasen ein, die in Deutschland so übernommen wurden:

Phase I: Frühmobilisation im Akutkrankenhaus

Phase II: Ambulante oder stationäre Rehabilitation unmittelbar nach der Akutbehandlung (Anschlussheilbehandlung in einer dafür zugelassenen Einrichtung)

Phase III: Lebenslange Nachsorge und Betreuung am Wohnort (durch niedergelassene oder Rehabilitationsärzte oder Herzgruppen)

Die Herzgruppen sind eine ambulante Form der kardiologischen Rehabilitation unter ärztlicher Aufsicht und fachtherapeutischer Anleitung, die im Sinne einer lebenslangen Rehabilitationsnachsorge auf einen langfristigen Behandlungserfolg angelegt ist.

In den Gruppen erhalten Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wohnortnah – oft im Anschluss an eine kardiologische Rehabilitationsmaßnahme – umfangreiche Informationen, Aufklärung und Schulungen sowie eine differenzierte Bewegungs- und Trainingstherapie, um ihre Lebenssituation aktiv zu verbessern und einen krankheitsangepassten Lebensstil zu erlernen.

Heute gibt es in Deutschland – nicht zuletzt auf Initiative der DGPR und ihrer 16 Landesorganisationen – mehr als 6.000 ambulante Herzgruppen. Diese betreuen mit mehr als 7.000 engagierten Herzgruppenärzten und annähernd 10.000 hochqualifizierten Übungsleitern mehr als 120.000 Patienten. Diese Gruppen sichern neben Akutkrankenhaus und Rehabilitationseinrichtungen einen langfristigen Therapieerfolg für Herzpatienten.

Voraussetzungen für eine Herzgruppen-Teilnahme

Die Herzgruppenteilnahme erfolgt bei Vorliegen einer medizinischen Notwendigkeit auf ärztliche Verordnung. Dieses Verordnungsformular (Formular 56 bei den Krankenkassen und G850 bei den Rentenversicherungsträgern) ist dem Kostenträger zur Beantragung einer Kostenerstattung vorzulegen. Ist die Kostenerstattung bewilligt, kann der Patient an einer Herzgruppe teilnehmen.

Regelmäßige Weiterverordnungen sind so lange angezeigt, wie die Leistungsfähigkeit des Patienten als Folge der Herzkrankheit oder kardialer Ischämie-Kriterien unter 1,4 Watt/kg Körpergewicht liegt.

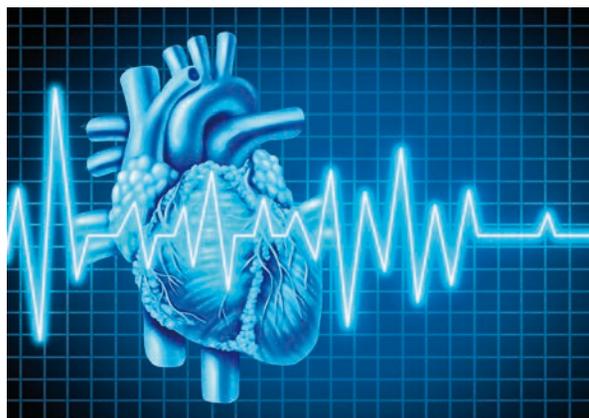
Was passiert in einer Herzgruppe?

Herzgruppen finden meist ein- bis zweimal wöchentlich unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes statt.

Wesentlicher Bestandteil der Betreuung in einer Herzgruppe ist die Bewegungstherapie, die die individuelle Belastbarkeit und kardiale Einschränkungen berücksichtigt. Bei den Herzgruppen, die nach den Richtlinien der DGPR arbeiten, werden aber auch Entspannungsübungen, Gruppengespräche und andere gesundheitsbildende Maßnahmen zur Senkung von Risiko- und zur Stärkung von Schutzfaktoren für ein herzgesundes Leben angeboten.

MARIENHAUS KLINIKUM SAARLOUIS - DILLINGEN

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität des Saarlandes



Wir...

für Ihre Herzensangelegenheiten!

Unsere Schwerpunkte:

- Zertifizierte Brustschmerzambulanz (Chest Pain Unit)
- Herzkatheteruntersuchung mit allen modernen Verfahren
- Schrittmacher- und Defibrillatortherapie sowie Nachsorge

Klinik für Innere Medizin II - Kardiologie, Pneumologie, Intensivmedizin

Telefon: 06831 16-1701, E-Mail: kardiologie.sls@marienhaus.de

www.marienhaus-klinikum-saar.de

Wegweisende Projekte

Vision 2 „Gesundes Herz“



Vision2 ist eine neue Form der Patientenschulung, die von führenden Medizinern entwickelt wurde und auf den neuesten medizinischen Erkenntnissen basiert. Die Schulung kann bequem zu Hause, gemeinsam mit dem Partner oder der Familie absolviert werden. So sind auch Ihre Lieben informiert und können Ihnen unterstützend zur Seite stehen.

Vor allem aber gilt: Gemeinsam lebt es sich gesünder.

Vision2 „Gesundes Herz“ richtet sich an Menschen, deren Herz durch eine leichte oder fortgeschrittene KHK oder eine Herzinsuffizienz geschwächt ist. In elf spannenden Filmen (je ca. 20 min) sowie umfangreichem Begleitmaterial vermittelt Vision2 anschaulich und unterhaltsam viel Wissenswertes über Ihr Herz und darüber, wie Sie es bei der Therapie bestmöglich unterstützen können.

Wenn Sie bereits ein paar Informationen aus Vision2 beherzigen, haben sie allen Grund, optimistisch in die Zukunft zu blicken und ohne Angst weiterzuleben.

Wegweisende Projekte

Herz. Bike. Saar.

Herzsport ist zu einem festen Bestandteil der Rehabilitation und Prävention von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen geworden. Sein Nutzen ist hinsichtlich Prognose, Lebensqualität und Lebensstil unbestritten. In ambulanten Herzgruppen wird dosierter Ausdauersport, kombiniert mit leichten Kraft- und Entspannungsübungen angeboten. Dieses Angebot – meist einmal wöchentlich – bildet die Grundlage zu einer nachhaltigen Lebensstiländerung.

Dieses ist aber bei Weitem nicht ausreichend. Da viele Herzpatienten auch im Bewegungsapparat limitiert sind, entstand die Idee, die Herzpatienten mittels eines elektrisch unterstützten Fahrrads zusätzlich zum Gruppenabend zu trainieren. Radfahren wird in der Öffentlichkeit zunehmend als gesundes Fortbewegungsmittel und effektive Ausdauersportart gelobt und die ebenfalls zunehmende Beliebtheit von elektrisch unterstützten Fahrrädern (sog. Pedelecs) macht das Radfahren auch für den älteren und muskelschwächeren Menschen möglich. Daher ist es naheliegend, auch für den Rehabilitationssport dieses attraktive Sportgerät als Alternative zu anderen Sportarten mit zusätzlicher Nutzung auch für das private Umfeld anzubieten.

In diesem Pilotprojekt soll nun die Praktikabilität untersucht und die nachfolgenden Fragen wissenschaftlich seriös beantwortet werden:

- Ist das Fahrrad als Trainingsgerät für Herzpatienten geeignet?
- Kommt ein messbarer Trainingseffekt zustande?
- Sind die Teilnehmer über- oder unterfordert?
- Mit welchen Komplikationen ist zu rechnen?
- Kann Radfahren mit einem Pedelec Herzpatienten allgemein empfohlen werden?

Das Projekt wird wissenschaftlich von Herrn Prof. Dr. Hennersdorf und dem renommierten Sportkardiologen Prof. Dr. Herbert Löllgen begleitet.

Hochwald-Kliniken Weiskirchen

Fachkliniken für Rehabilitation
im Premium-Kurort Weiskirchen

Fachklinik für Innere Medizin
Kardiologie · Onkologie · Stoffwechsel

Fachklinik für Orthopädie und Sportmedizin



Im Klinikverbund mit der Fachklinik St. Hedwig Illingen

Das Leben fordert Sie täglich neu mit vielen Freuden und Aufgaben. Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind die Grundlagen Ihrer Lebensqualität. Und deshalb liegt uns Ihre Gesundheit am Herzen.

Für unsere Fachärzte, Therapeuten und Pflegepersonal sind beste Betreuung und die beste Behandlung für Sie eine große gemeinsame Aufgabe. Hohe Kompetenz in übergreifenden Medizinbereichen und das stete Bemühen um den ganzen Menschen, das sind unsere Qualitäten.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit. Wir sind für Sie da!



Am Kurzentrum 1
66709 Weiskirchen
Tel. 0 68 76 / 17-0
www.hochwaldkliniken.de



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
Hochwald-Kliniken
Weiskirchen





© MSD SHARP & DOHME GMBH

Anzeige

Vorsorgeuntersuchungen nutzen: Cholesterinwerte regelmäßig kontrollieren

Erhöhte Cholesterinwerte verursachen zunächst meist keine Beschwerden. Unbemerkt können sie aber Herz und Gefäße schädigen und so eine Arteriosklerose mit Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall begünstigen. Daher ist es sinnvoll, die Cholesterinwerte regelmäßig überprüfen zu lassen, beispielsweise bei einem von der Krankenkasse geförderten Check-up.

Cholesterin hat viele Facetten

Meist wird lediglich der Gesamtcholesterinwert bestimmt. Er sollte bei Gesunden unter 200 mg/dl (5,2 mmol/l) liegen. Eine wirkliche Beurteilung des Fettstoffwechselstatus erlaubt jedoch nur die differenzierte Bestimmung des LDL- und HDL-Cholesterins sowie des Triglyzeridwerts. Das HDL-Cholesterin sollte mindestens 40 mg/dl (1,03 mmol/l) betragen, der Triglyzeridwert unter 150 mg/dl (1,7 mmol/l) liegen. Der LDL-Cholesterinwert sollte individuell beurteilt werden, denn er richtet sich danach, ob weitere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie hoher Blutdruck, Rauchen, ein Diabetes mellitus oder eine chronische Nierenerkrankung vorliegen. Bei Patienten mit einem sehr hohen kardiovaskulären Risiko empfehlen aktuelle Leitlinien einen LDL-Cholesterinwert unter 70 mg/dl (1,8 mmol/l).

Ernährung, Bewegung, Medikamente

Oft lassen sich erhöhte Cholesterinwerte schon durch Gewichtsabnahme, eine cholesterinarme Ernährung und ausreichend körperliche Aktivität positiv beeinflussen. Reicht dies nicht aus, kann der Arzt Medikamente, sogenannte Lipidsenker, verschreiben. Statine beispielsweise hemmen die körpereigene Cholesterinproduktion und senken so das LDL-Cholesterin. Werden die gewünschten Zielwerte damit allein nicht erreicht, können Substanzen mit sich ergänzenden Wirkprinzipien kombiniert werden: Cholesterinresorptionshemmer verringern zum Beispiel die Aufnahme des Cholesterins aus dem Darm und tragen so dazu bei, dass der LDL-Spiegel im Blut sinkt. Beide Medikamententypen können wie alle Arzneimittel zusätzlich zur erwünschten Wirkung auch Nebenwirkungen haben: Statine können z. B. zu Muskelschmerzen oder Oberbauchbeschwerden führen, bei Cholesterinresorptionshemmern kann es u.a. zu Bauchschmerzen oder Müdigkeit kommen. Weitere Informationen rund um das Thema Cholesterin sowie praktische Tipps gibt es unter www.dranbleiben-am-cholesterin.de, einem Angebot der Firma MSD.

Eine ausgewogene Ernährung kann zu besseren Cholesterinwerten beitragen.

Neue Aktivitäten

Lungensportgruppen für eine verbesserte Lebensqualität.



Lungenkrankheiten sind alle mit einer mehr oder weniger großen Störung der Sauerstoffaufnahme in den Körper verbunden. In Abhängigkeit von der Ursache stehen verschiedene medizinische Maßnahmen im Vordergrund. Unabhängig von der Lungenkrankung können jedoch alle Lungenpatienten von einer Verbesserung der Atemtechnik und dem Training des Körpers durch sporttherapeutische Maßnahmen profitieren. Aus diesem Grunde ist das bewusste und auch angeleitete Training in sogenannten Lungensportgruppen sehr nützlich.

Dabei geht es nicht um Sport im Sinne von Leistung und Wettkampf, sondern um bewegungstherapeutische, aber auch psychologische Maßnahmen zur Verbesserung der Lungenfunktion und der Alltagsfähigkeiten. Letztlich sind die Verbesserung der Lebensqualität und die Verhinderung unnötiger Krankheitsausbrüche das Ziel.

Im Saarland gibt es aktuell neun Lungensportgruppen, die durch qualifizierte Übungsleiter betreut werden. Diese Lungensportgruppen sind in Trägervereinen organisiert und werden bei ärztlicher Verordnung durch die Krankenkassen finanziell unterstützt.

Durch sich häufende Atemwegserkrankungen wird sich die Kooperation aus Behinderten Sportverband Saarland (BRS), Herzgruppen Saar (HGS) und Saarländischem Turnerbund (STB) künftig stärker der Herausforderung stellen und die Gründung sogenannter Lungensportgruppen unterstützen. Ein erstes Lungensymposium im März 2015 hat gezeigt, dass hier ein echter Bedarf besteht.

Klinikum Saarbrücken
gGmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität des Saarlandes



Ein Unternehmen der Landeshauptstadt Saarbrücken

**Akuter Brustschmerz?
Verdacht auf Herzinfarkt?
Beim Herzinfarkt zählt jede Minute!**

**Wir sind an 365
Tagen im Jahr
rund um die Uhr
für Ihr Herz da!**



Klinik für Herz- und Lungenkrankheiten, Intensivmedizin und Angiologie des Klinikums Saarbrücken mit zertifizierter Brustschmerzeinheit (Chest Pain Unit).

Sekretariat: 0681/963-2434
Zentrale Notaufnahme: 0681/963-1919



www.klinikum-saarbruecken.de

Kontakt

Für Ihr herzgesundes Leben.

Herzgruppen Saar e. V. (HGS)

Landesverband für Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
c/o Helmut Röder

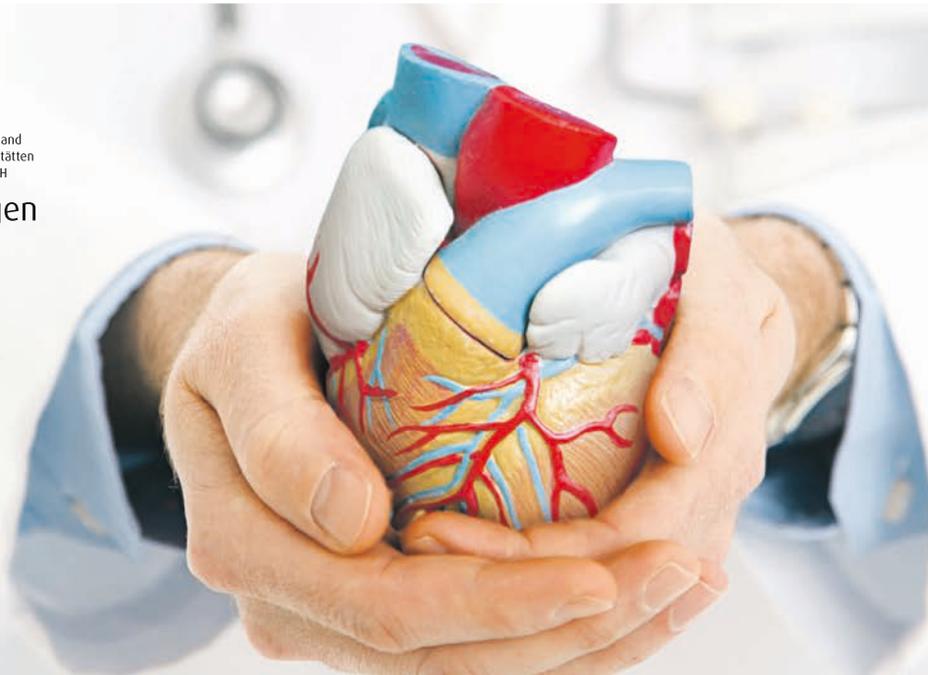
Zum Stausee 60
66679 Losheim am See

Tel.: 06872 1417 und 0151 21250042
Fax: 06872 9215991 und
0322 23757832

roederhelmut@t-online.de
www.herzgruppen-saar.de



JS/DEUTSCHLAND • Concept: JS Media Tools A/S • 84924 • www.jsdeutschland.de



IHR HERZ IST BEI UNS IN GUTEN HÄNDEN

Unsere Schwerpunkte

- Interventionelle Therapie des Herzinfarktes
- Vorhofflimmerablationen
- Alle interventionellen Eingriffe an den Herzkranzgefäßen und an der Halsschlagader
- Minimal invasive Herzoperationen
- Bypass- und Herzklappenoperationen
- Herzrührverschluss bei Vorhofflimmern
- Perkutane Herzklappenimplantationen
- Nicht invasive Koronardiagnostik mittels Kard-CT
- Rehabilitation nach Herzinfarkt

HERZ  **ZENTRUM SAAR**

Richardstraße 5-9 · 66333 Völklingen · Tel. 06898 12-0

www.herzzentrum-saar.de
info@herzzentrum-saar.de