



**Herz-LAG**  
Bayern



**WEIL HERZGESUNDHEIT  
UNS AM HERZEN LIEGT ...**

## Herzlich willkommen!



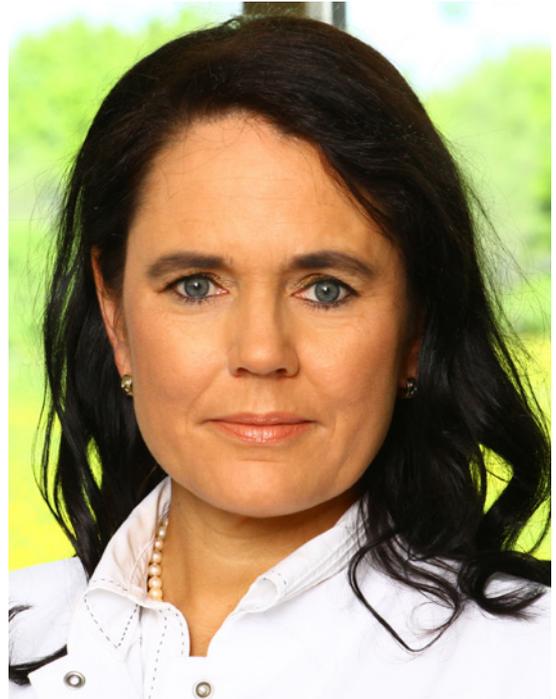
Liebe Leserinnen und Leser,

die Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e. V. (kurz: Herz-LAG Bayern) wurde 1979 in Höhenried am Starnberger See gegründet. Ziel unseres Vereins war und ist es, aktiv zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beizutragen und Erkrankten zu helfen, gesund zu werden und zu bleiben. Dazu arbeiten wir eng mit Herz-Patient/-innen, Ärztinnen und Ärzten, medizinischem Fachpersonal und Institutionen zusammen.

Wir informieren und beraten Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wir betreuen und fördern die bayerischen Herzgruppen, qualifizieren und schulen die Herzgruppenleiter/-innen. Wir bündeln die Interessen unserer Mitgliedsvereine vor Ort und unterstützen diese organisatorisch und in abrechnungstechnischen Belangen mit den Krankenkassen. Und nicht zuletzt engagieren wir uns gesundheitspolitisch in Bayern und auf Bundesebene.

Warum wir das alles tun? Herz-Patient/-innen, deren Angehörige, Ärztinnen und Ärzte und das medizinische Fachpersonal wissen, wie einschneidend eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sein kann – und wie wichtig es ist, fachkundige Unterstützung zu erfahren, um wieder möglichst gesund und unbeschwert leben zu können. Diese Unterstützung wollen wir gern geben – nähere Informationen dazu erhalten Sie in dieser Broschüre.

**Herzlichst, Ihre  
Dr. med. Christa Bongarth  
1. Vorsitzende Herz-LAG Bayern**





## Mehr Lebensqualität durch die Herzgruppe – wir lassen Sie nicht allein!

Wer von der einen zur anderen Minute zum/-r Herzpatient/-in wird, muss nach Akutbehandlung im Krankenhaus und ambulanter Rehabilitation selbst aktiv werden, um mit der neuen Situation nicht nur irgendwie, sondern gut zu leben.

Dazu leisten die rund 6000 Herzgruppen in Deutschland einen wichtigen Beitrag. Hier treffen sich Herzkranken ein- bis zweimal die Woche, um gemeinsam unter Anleitung von ausgebildeten Übungsleiter/-innen und im regelmäßigen Besein

von ärztlichem Fachpersonal Bewegungstherapie und Entspannungsübungen in einem sicheren Umfeld zu machen. Denn wer aktiv bleibt, gewinnt (wieder) an Lebensqualität!

Auch wenn Sie eine Herzschwäche haben, müssen Sie nicht auf Lebensfreude und Bewegung verzichten! Speziell auf die körperlichen Bedürfnisse von Herzinsuffizienzpatient/-innen abgestimmte Herzgruppen ermöglichen das richtige Bewegen mit Herzschwäche.

## Wie funktioniert das mit der Herzgruppe?

Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin nimmt eine Untersuchung vor. Dann kann er oder sie Ihnen eine Herzgruppenteilnahme verordnen, wenn es therapeutisch angezeigt ist. Die Krankenkasse bzw. die

Deutsche Rentenversicherung prüft das Ganze und genehmigt die Teilnahme. Wir helfen Ihnen dabei, vor Ort eine Herzgruppe zu finden, bei der Sie mitmachen können.



## Warum Bewegung nicht alles ist – Hilfe zur Selbsthilfe

Nach einem einschneidenden Erlebnis wie einer Herzerkrankung ist ein Austausch mit anderen Betroffenen oft ein rettender Anker gegen Angst und Unsicherheit – und er steht allen kostenfrei offen. Ganz egal ob Sie eine Gruppe in Ihrer Nähe suchen oder selbst eine gründen möchten: Auch hier stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

## Mit Herzblut und Know-how für die Patient/-innen

Nicht jeder kann und darf eine Herzgruppe leiten, denn die Verantwortung für das Wohl der anvertrauten Patient/-innen ist groß. Personen mit gewissen Vorqualifikationen können durch eine Qualifizierung mit Kursen der Herz-LAG Bayern die Erlaubnis erwerben, Herzgruppen und Nachfolgekurse zu führen. Darüber hinaus besteht die Verpflichtung, sich regelmäßig fortzubilden, um die Erlaubnis aufrechtzuerhalten. So können Teilnehmer/-innen der Herzgruppen sicher sein, immer nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen optimal betreut zu werden.

Die Herz-LAG Bayern bietet in ihrem Kursprogramm Ausbildungs-Lehrgänge zum/-r Herzgruppenleiter/-in und zum/-r Rehasport-Übungsleiter/-in für Innere Medizin nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e. V. (DGPR) an. Um daran teilzunehmen, müssen Sie mindestens über eine der folgenden Vorqualifikationen verfügen:

- ♥ Diplom-Sportwissenschaftler/-in
- ♥ B. A. / M. A. Sportwissenschaft
- ♥ B. Sc. Wissenschaftliche Grundlagen des Sports
- ♥ Physiotherapeut/-in
- ♥ Masseur/-in oder med. Bademeister/-in
- ♥ Übungsleiter/-in BLSV mit mindestens der 1. Lizenzstufe
- ♥ Absolvent/-in des Grundlagen-Blocks 10 des BVS Bayern

Zur Anerkennung gehören auch der Nachweis von 5 Hospitationen in Rehasportgruppen/Innere Medizin, davon mindestens 3 Hospitationen in 2 verschiedenen Herzgruppen sowie die gesundheitliche Eignung. Die Zulassung von anderen Berufsgruppen (z. B. Ärztinnen und Ärzte) ist im Rahmen von Einzelfallentscheidungen möglich.

Wir bieten Interessierten mit entsprechenden Vorqualifikationen eine vielfältige Auswahl an Ausbildungen und Kursen für die Arbeit mit Herzpatient/-innen. Darüber hinaus kooperieren wir zur Fort- und Weiterbildung von Herzgruppenärzten und -ärztinnen mit dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München und dem Bayerischen Sportärzteeverband, sowie der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation. Mitglieder der Herz-LAG Bayern profitieren von ermäßigten Kursgebühren.





## Ein Herz für Herzpatient/-innen – erweitern Sie Ihr Vereinsangebot!

Durch die Sicherstellung eines bayernweiten Herzgruppenangebotes schaffen wir gute Voraussetzungen für die Genesung und dauerhafte Betreuung von Herzpatient/-innen.

Mit der Gründung einer Herzgruppe oder Herzinsuffizienzgruppe in Ihrem Sportverein/ Ihrer Einrichtung können auch Sie dazu beitragen.

Weitere Voraussetzungen sind:

- ♥ Betreuung/Überwachung der Gruppe durch qualifiziertes ärztliches Personal
- ♥ Herzgruppenleiter/-innen mit entsprechender Qualifikation (Herz-LAG-Ausbildung)
- ♥ Geeigneter Übungsraum und Übungsgeräte
- ♥ Notfallausrüstung und Telefon

Als Voraussetzung für die Gründung einer Herzgruppe sowie aller anderen Rehabilitationssportgruppen erfolgt das Anerkennungsverfahren in Bayern über die „Arbeitsgemeinschaft Rehabilitationssport“ (ArGe Rehasport). Dort ist ein Formblatt dazu erhältlich. Die Anerkennung von Herzgruppen/Rehabilitationssportgruppen durch die ArGe Rehasport ist in Bayern grundsätzlich kostenfrei.

Bei allen Fragen zur Gründung sind wir Ihnen gerne behilflich!



Mit fachlicher Kompetenz, einer ganzheitlich orientierten Therapie und einer hochmodernen Ausstattung bieten wir Ihnen ideale Voraussetzungen, um von Ihrer Herzerkrankung zu genesen. Dabei sind wir für alle kardiologischen Krankheitsbilder, auch solche mit komplexem Verlauf, gerüstet. Darüber hinaus soll Ihnen unser Therapieprogramm helfen, wieder mit Freude in Ihren Alltag und Ihr Berufsleben zurückzukehren.

Gesund werden,  
wo andere  
Urlaub machen!



## Herzessache:

Die Kardiologie im Rehabilitationszentrum am Starnberger See

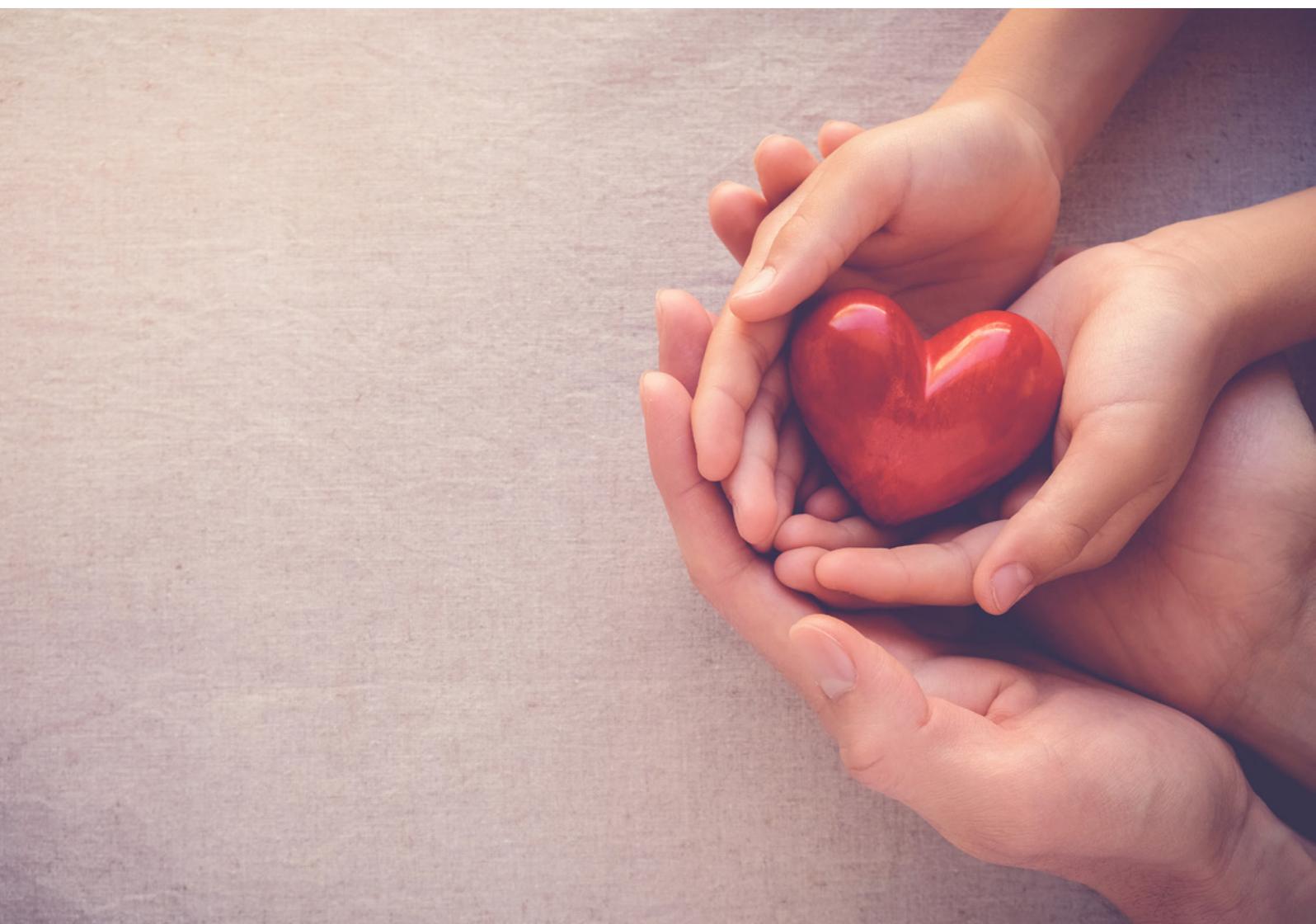
## Hand aufs Herz – machen Sie mit?!

Wir helfen gern – helfen Sie uns dabei, in dem Sie, Ihr Verein/Ihre Einrichtung oder Ihre Reha-Klinik Mitglied der Herz-LAG Bayern werden

Vorteile für Mitglieder:

- ♥ Regelmäßiger Newsletter: Aktuelle Informationen rund um die kardiologische Prävention und Rehabilitation
- ♥ Ermäßigte Lehrgangsgebühren
- ♥ Unterstützung bei der Abrechnung: Attraktive Konditionen für Mitgliedsvereine bei unserem Kooperationspartner für Abrechnungen
- ♥ Interessenvertretung

Wir sind Ohr und Stimme für alle Anliegen rund um die ambulante kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern.



**Herz-LAG**  
Bayern

# Achten Sie ausreichend auf Ihr Herz?

## Herzinsuffizienz individuell behandeln – heute und in Zukunft

Auch wenn Sie aufgrund einer Herzinsuffizienz bereits in Behandlung sind – manchmal wollen die Beschwerden einfach nicht besser werden. Dies könnten Anzeichen dafür sein, dass Ihre Therapie vielleicht angepasst werden sollte. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) hat in ihrer aktuellen Leitlinie zur Herzinsuffizienz den Therapiestandard neu definiert. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin. Man wird Sie zur bestmöglichen Medikation persönlich beraten.

Dies gilt auch, wenn bei Ihnen noch keine Herzinsuffizienz festgestellt wurde, Sie jedoch entsprechende Symptome haben – etwa Kurzatmigkeit beim Treppensteigen oder Antriebslosigkeit. Sie möchten Ihren Alltag auch in Zukunft selbstbestimmter leben? Vereinbaren Sie möglichst bald einen Termin in Ihrer Arztpraxis. Denn rechtzeitig erkannt, lässt sich Herzinsuffizienz umso gezielter behandeln.

Hier finden Sie Wissenswertes zu Herzinsuffizienz, Herzsport und Angebote wie z. B. Patientenbroschüren.

Bestellen Sie gleich Ihr persönliches Infopaket kostenfrei und direkt zu sich nach Hause:

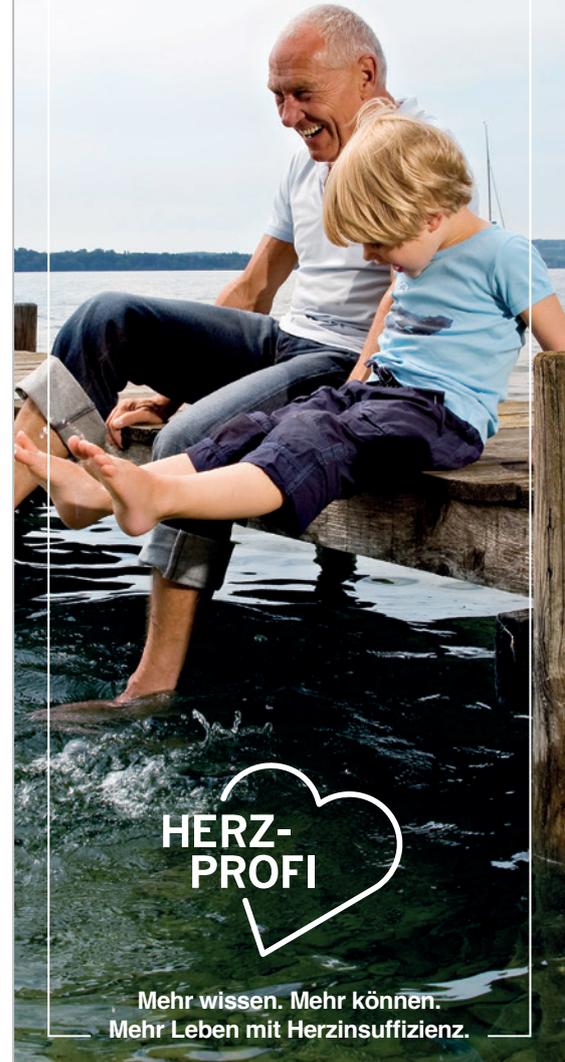
[www.ratgeber-herzinsuffizienz.de](http://www.ratgeber-herzinsuffizienz.de)



Eine Initiative der Novartis Pharma GmbH

Gewinnen Sie Lebensqualität zurück  
durch mehr Wissen über Herzinsuffizienz:

## Weiter mitten im Leben



HERZ-  
PROFI

Mehr wissen. Mehr können.  
Mehr Leben mit Herzinsuffizienz.

Sprechen Sie mit  
Ihrem Arzt über  
die für Sie beste  
Therapie!

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg



**Herz-LAG**  
Bayern

**HERZ-LAG BAYERN**

Höhenried 2  
D-82347 Bernried am Starnberger See  
Tel. 08158- 90 33 73

[mail@herzgruppen-lag-bayern.de](mailto:mail@herzgruppen-lag-bayern.de)

[www.herzgruppen-lag-bayern.de](http://www.herzgruppen-lag-bayern.de)

[www.instagram.com/herzlagbayern/](https://www.instagram.com/herzlagbayern/)



WEIL HERZGESUNDHEIT  
UNS AM HERZEN LIEGT ...