



Herzgruppen Saar e.V. (HGS)

Landesverband zur Prävention und Rehabilitation von
Herz- und Kreislauferkrankungen

Für Ihr *herzgesundes* Leben





GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND



1. Vorsitzender
Dr. med. Martin Schlickel
Im Wittum 7
66709 Weiskirchen
Tel.: 06876 93303
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

Grußwort

In eigener Sache.

Liebe Patientinnen und Patienten,

mit einem Herzleiden konfrontiert zu werden ist ein plötzlicher Schock, ein einschneidendes Erlebnis, ein traumatisierender Moment, ein langwieriger Konfrontationsprozess – denn wenn das lebenswichtigste Organ eine verminderte Leistung aufweist oder urplötzlich den Dienst ganz verweigert, ist schlichtweg das Leben bedroht.

Die gute Nachricht an dieser Stelle: Sie sind nicht allein! Die Herzgruppen Saar e.V. bündeln viele interessante Informationen, Veranstaltungen, Fachkräftewissen und bieten eine Plattform der Vernetzung für alle Betroffenen.

Die kardiologische Versorgung der Herzpatienten hat in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte gemacht. Insbesondere im Bereich der Kathetertechnik, der Herzklappenprothesen und der Schrittmachersysteme hat sich vieles positiv verändert. Auch unterstützende medikamentöse Therapien haben sich durch eine leitlinienkonforme Anwendung maßgeblich verbessert.

Dennoch gilt stets: Eine absolut wichtige Komponente im Therapieprozess ist die Verbesserung der Lebensqualität durch Bewegung. Gezieltes Training, abgestimmt auf den jeweiligen Gesundheitszustand, fördert die Leistungsfähigkeit des Herzens maßgeblich.

Die fachlich angeleitete, kontinuierliche Trainingsbehandlung und die Seminare für die nachhaltige Veränderung des Lebensstils führen zu einer verringerten Mortalitätsrate von minus 20 Prozent. Auch kommt es zu weniger Einweisungen in Kliniken, die soziale und berufliche Reintegration ist überaus erfolgreich.

Unsere Angebote sind in über 50 Städten und Gemeinden im Saarland verfügbar. Speziell ausgebildete Übungsleiter und Ärzte begleiten die Trainingseinheiten vor Ort.

Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten über die Herzgruppen Saar e.V., besuchen Sie unsere lokalen Gruppen und nutzen Sie die Angebote – das ist schließlich eine Herzensangelegenheit!

Dr. med. Martin Schlickel

1. Vorsitzender Herzgruppen Saar e.V.

BEISITZER



Stellvertreter 2. Vorsitzender
PD Dr. med. Oliver Adam
Kreiskrankenhaus St. Ingbert GmbH
Klaus-Tussing-Straße 1
66386 St. Ingbert
Tel.: 06894 108201
o.adam@kkh-geriatrie-igb.de



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



Stellvertreterin 1. Vorsitzender
Dr. Simone Bühl
Am Kurzentrum 1
66709 Weiskirchen
Tel.: 06876 172601
s.buehl@hochwaldkliniken.de



PD Dr. med. Erik Friedrich
Annenstraße 10 a
66606 St. Wendel
Tel.: 06851 2363
erikbfriedrich@hotmail.com



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



Stellvertreter Schatzmeister
Reinhold Ollinger
Im Brühl 13
66706 Perl-Büschdorf
Tel.: 06868 303
Mobil: 01717833783
r.ollinger@t-online.de



Dipl.-Ing 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



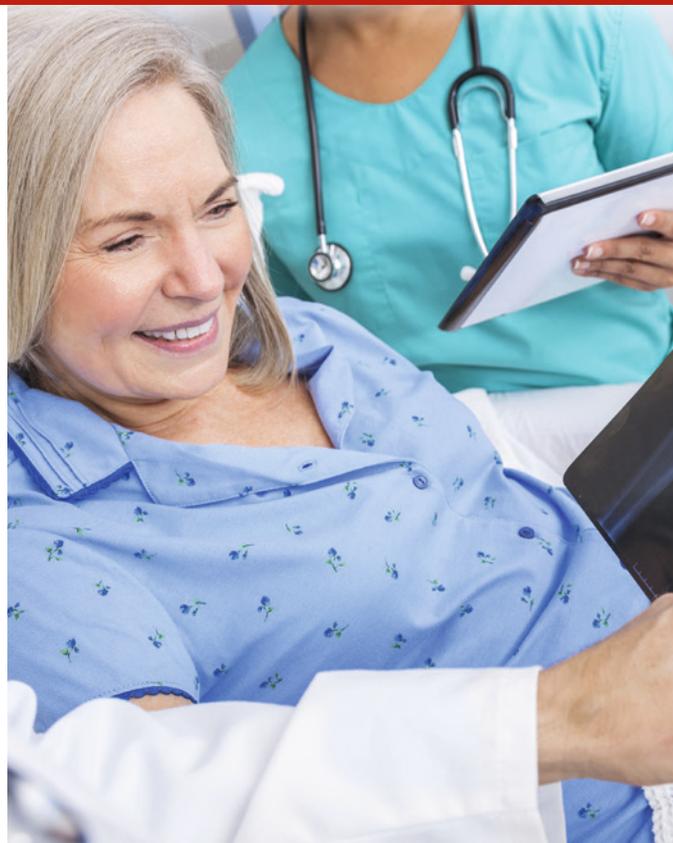
Bernd Winkler
Auf dem Breminhübel 27
66440 Blieskastel
Tel.: 06842 9579848
berndwinkler01@aol.com

Als 1979 die Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation im Saarland gegründet wurde, steckten verschiedene Teilbereiche der Kardiologie noch in den Kinderschuhen. Glücklicherweise haben sich Behandlungsmethoden und Therapieoptionen deutlich verbessert.

Aus der einstigen Arbeitsgemeinschaft geht seit 1991 die Herzgruppen Saar e. V. hervor. Wir verstehen uns als Fachgesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Saarland.

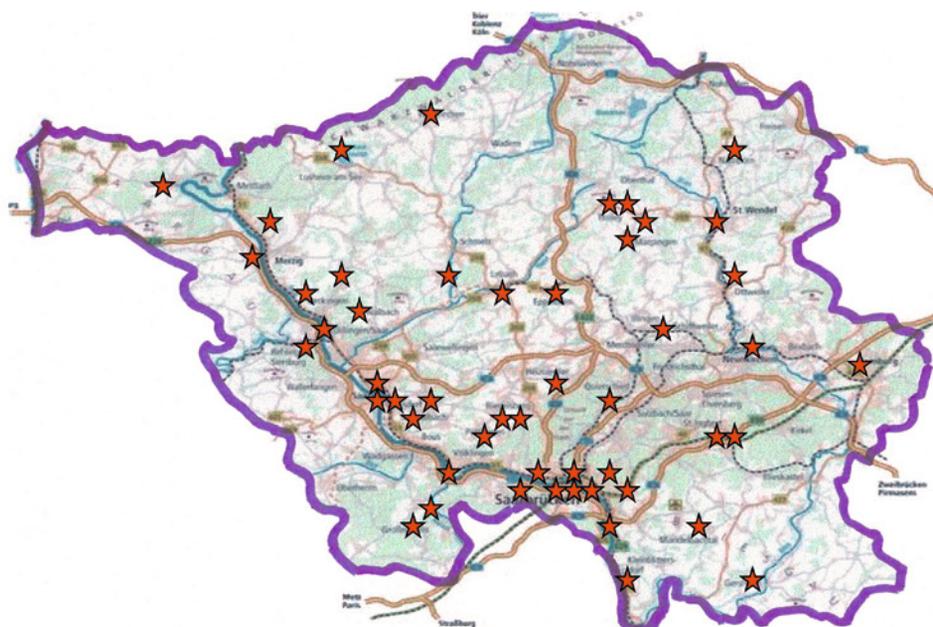
Entsprechend der gewachsenen Strukturen und Anforderungen sind unsere Leistungsschwerpunkte heute:

- 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 Herzgruppenübungsleitern
- 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



Waren es zu Beginn nur elf Herzgruppen, zählen wir heute insgesamt 109 Gruppen an 51 unterschiedlichen Standorten. 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 besonders engagierte Ehrenamtliche 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). Schwerpunkte 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





Herzgruppen

Bedarfsgerechte Unterstützung



Die Herzgruppen Saar e. V. begleitet Patientinnen und Patienten in ambulanter Weise bei der kardiologischen Rehabilitation. Sämtliche Maßnahmen finden unter ärztlicher Aufsicht und mit fachtherapeutischer Anleitung statt, die im Sinne einer lebenslangen Rehabilitationsnachsorge auf einen langfristigen Behandlungserfolg angelegt sind.

In den Herzgruppen 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.

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)

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 Betroffene. Diese Gruppen sichern neben Akutkrankenhaus und Rehabilitationseinrichtungen einen langfristigen Therapieerfolg für Herzpatienten.

So klappt's mit der Teilnahme!

Ist eine medizinische Notwendigkeit auf ärztliche Verordnung festgestellt worden, steht einer Teilnahme an einer unserer Herzgruppen nichts mehr im Wege.

Das Verordnungsformular (Formular 56 bei den Krankenkassen und G850 bei den Rentenversicherungsträgern) muss dem Kostenträger zur Beantragung einer Kostenerstattung vorgelegt werden, doch nicht alle Kostenträger bestehen auf dieses Procedere. Einige verzichten auf das Genehmigungsverfahren, was den Start in unseren Herzgruppen deutlich beschleunigt – nachfragen lohnt sich also! Ist die Kostenerstattung bewilligt, oder die Krankenkasse verzichtet auf diesen bürokratischen Schritt, 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.

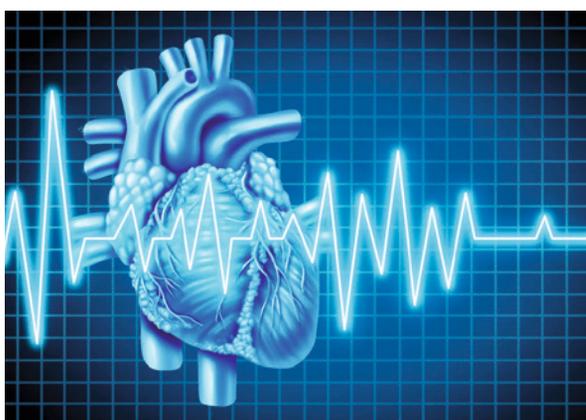
Das herzgesunde Programm

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 ST. ELISABETH SAARLOUIS

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität des Saarlandes



Wir...

für Ihre Herzensangelegenheiten!

Unsere Schwerpunkte:

- Herzkatheteruntersuchung mit allen modernen Verfahren
- Schrittmacher- und Defibrillatortherapie sowie Nachsorge

Klinik für Innere Medizin II Kardiologie, Intensivmedizin

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

www.marienhaus-klinikum-saar.de

Pilotstudie

Ab in den Sattel mit HI HerzBike Saar

Nachdem das Pilotprojekt eBike als alltagstaugliche Trainingsform für Herzpatienten mit einer positiven Empfehlung erfolgreich abgeschlossen wurde, läuft seit Sommer 2017 die Pilotstudie "Bewegungs-Therapie von Patienten mit Herzschwäche mittels Fahrrad mit Elektroantrieb (Pedelec)". Nachdem die Finanzierung des Projektes sichergestellt wurde, konnten die Pedelec's mit der erforderlichen Soft- und Hardware bestellt werden. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren. Hier möchten wir insbesondere unser Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie in der Person von Frau Ministerin Monika Bachmann nennen, die als erste eine Förderung zugesagt und eine Empfehlung für das Projekt abgegeben hatte. Nachfolgend nun die weiteren Sponsoren in alphabetischer Reihenfolge:

- AOK Rheinl.-Pfalz/Saarland
- DAK Gesundheit
- DRV Saarland
- HeartGo
- IKK Südwest
- Knappschaft, RD Saarbrücken
- Kreissparkasse Sarlouis
- Saarland Sportfoto GmbH
- Sparkasse Merzig-Wadern

Einen besonderen Dank an die Stadt Saarlouis, die uns für die Dauer der Studie die Stadtgartenhalle als zentrales Studienquartier großzügig zur Verfügung gestellt und das Projekt unbürokratisch begleitet hat.



Durch dieses großzügige Sponsoring wurde sichergestellt, dass die Studie in einem anspruchsvollen wissenschaftlichen Rahmen über die Dauer von 2 Jahren durchgeführt werden konnte; d. h. alle Probanden fahren auf exakt gleichen Pedelec's und wurden während der Fahrt aufwändig medizinisch überwacht. Zusätzlich war mit Wolfgang Baltes auch immer ein Rettungssanitäter bei den Fahrten dabei. Bei den Pedelec's handelt es sich um speziell für das Herz-Kreislauf-Training konzipierte Fahrräder, bei denen die elektrische Unterstützung der Probanden nach deren individuellen kardiologischen Erfordernissen abgerufen wurde.

Jedes Pedelec ist mit einem Smartphone ausgestattet, über das die einprogrammierten kardiologischen Werte über eine Bluetooth-Schnittstelle an das Pedelec übertragen werden. Die Probanden konnten während der Fahrt permanent vorgegebene Daten ablesen; z. B. gefahrene Geschwindigkeit, Dauer der Fahrt, zurückgelegte Fahrstrecke, aber auch die individuelle Herzfrequenz und EKG.

Die starke Lösung für ein stärkeres Herz



HeartGo GmbH entwickelt Trainingslösungen für herzbewusste Menschen mit dem Ziel Gesundheitserhaltung, Wiederherstellung und Leistungssteigerung.

Weltweit einmalig bieten wir das mobile Ergometer System an, das aus Pedelec, Sensorik, einer App sowie einem Datenportal besteht. Das System ermöglicht gezieltes, personalisiertes und herzschonendes Training im Alltag. Damit unterstützen wir Personen mit Herz-Kreislaufkrankungen nach einer Reha sowie bei der Prävention.

Die integrierte Fortschrittsanalyse für den Einzelnen und für Gruppen sorgt für Erfolgserlebnisse und langfristige Motivation.

Unsere Einstiegs-App „HeartGo Fit“ kann ohne spezifisches Trainingsgerät benutzt werden. Sie bietet Ergebnisbewertungen und Trenderkennung sowie den Austausch der Ergebnisse mit Freunden, Trainern oder Therapeuten.

HeartGo bietet eine komplette Palette von einfach einsetzbaren Produkten und Lösungen für ein effizientes Fitnessstraining von Einzelpersonen und Gruppen, sicher und mit viel Spaß.



HeartGo
Herrenberger Str. 130
71034 Böblingen
Tel. 07031 4374827

info@heartgo.de
www.heartgo.de





Da es sich bei den Probanden um Menschen mit einer Herzschwäche handelt, wurden sie zusätzlich während der Fahrt auch einem EKG-Monitoring unterzogen. Dazu wurde jeder Proband mit einem EKG-Sensor ausgestattet mit dem permanent sein EKG auf ein Tablet übermittelt wurde und durch das Begleitpersonal überwacht wurde. An dieser Stelle auch ein Dankeschön an die Firmen HeartGo und ergoline, die dies mit stark rabattierten Preisen erst ermöglicht haben. Die administrative Leitung der Studie liegt in den Händen von Helmut Röder.

Als Starttermin der Studie wurde der 22. August 2017 festgelegt. Das Training fand einmal wöchentlich über gestaffelte Entfernungen von beginnend mit 20 km bis zu 50 km am Schluss statt. In den Wintermonaten fand zur Absicherung der Trainingseffekte ein Hallentraining auf speziellen Rollentrainern statt.

Nach Beendigung der Studie Mitte September 2019 kann als Zwischenfazit konstatiert werden, dass diese Form der Trainingsgestaltung absolut für diesen Patientenkreis zu empfehlen ist, da sowohl die Laborparameter als auch der Trainingseffekt merklich verbessert wurden.

In der Folge werden alle gewonnenen Daten wissenschaftlich aufbereitet und in entsprechenden Fachmedien publiziert. Die Gewinnung der medizinischen Daten, hier insbesondere Vitalparameter sowie relevante Labordaten liegt in den Händen von PD Dr. med. Erik Friedrich und Prof. Dr. med. Günter Hennersdorf, der aber insbesondere als Studienleiter auch persönlich an den Trainingsfahrten teilgenommen hat. Darüber hinaus ist an der wissenschaftlichen Aufbereitung als externer Berater der renommierte Sportkardiologe Prof. Dr. med. Herbert Löllgen aus Remscheid beteiligt.





Wir sind Ihre Ansprechpartner, wenn Sie an einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems oder der Gefäße leiden.

Ihre Spezialisten in Sachen Herzgesundheit



Chefarzt
Prof. Dr. med. Michael Kindermann
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Zusatzbezeichnung Internistische Intensivmedizin. Zertifizierte Zusatzqualifikationen: Interventionelle Kardiologie DGK, Interventionelle Therapie der arteriellen Gefäßerkrankungen DGK & DGA, Herzinsuffizienz DGK



Leitender Oberarzt
Dr. med. Andreas Johans
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Hypertensiologe DHL
Leiter der Herzschrittmacher- und Defibrillatortherapie



Oberärztin / Leiterin Echokardiographielabor
Luzie Maria Stöckle
Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie



Oberarzt / Leiter Herzkatheterlabor
Dr. med. Nitin Sood
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Zusatzweiterbildung Notfallmedizin, Zertifizierte Zusatzqualifikation Interventionelle Kardiologie DGK, Full Member Euro CTO Club

KARDIOLOGIE

Wir behandeln Sie bei akuten und chronischen Durchblutungsstörungen des Herzens, allen Formen der Herzschwäche, Herzklappenerkrankungen, Rhythmusstörungen und Bluthochdruck.

Akute Herzinfarkte können wir notfallmäßig rund um die Uhr in unserem Herzkatheterlabor behandeln.

Unsere Klinik implantiert alle Modelle von Herzschrittmachern und Defibrillatoren. Die Kontrollen finden in unserer Herzschrittmacher- und Defibrillator-Ambulanz statt.

ANGIOLOGIE

Wir behandeln Erkrankungen der arteriellen Gefäße (z. B. die periphere arterielle Verschlusskrankheit, bekannt als Schaufensterkrankheit) mit Hilfe der Kathetertechnik.

Zusammen mit unseren Kollegen aus der Klinik für Gefäß- und Endovaskularchirurgie führen wir auch gefäßchirurgische Eingriffe wie arterielle Gefäßrekonstruktionen und Bypässe durch.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.caritasklinikum.de

#wirsinddascaritasklinikum



Wir sind für Sie da.
365 Tage im Jahr
24 Stunden am Tag

cts
CaritasKlinikum
Saarbrücken

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität des Saarlandes

Klinik für Kardiologie,
Angiologie u. Pneumologie

Sekretariat: Frau Wagner

Tel 0681 406-1016

Mail st.wagner@caritasklinikum.de

Herzschrittmacher- und
Defibrillator-Ambulanz

Tel 0681 406-1070

In Notfällen steht unsere
medizinische Notfallaufnahme
rund um die Uhr
für Sie bereit!

Besuchen Sie uns gerne auf unseren Seminaren für Herzpatienten (Herzwoche).
Aktuelle Termine unter www.caritasklinikum.de/events

Aktivitäten

Lungensportgruppen

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 Lungenerkrankung 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.



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



Herzgruppen Saar e.V. (HGS)

Landesverband zur Prävention und Rehabilitation von Herz- und Kreislauferkrankungen

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



SHG
HerzZentrum Saar

Ihr Herz ist bei uns in guten Händen.

Unsere Schwerpunkte

- Interventionelle Therapie des Herzinfarktes
- Vorhofflimmerablationen
- Alle interventionellen Eingriffe an den Herzkranzgefäßen, den Beingefäßen und an der Halsschlagader
- Minimal invasive Herzoperationen
- Bypass- und Herzklappenoperationen
- Herzohrverschluss bei Vorhofflimmern
- Perkutane Herzklappenimplantationen
- Nicht invasive Koronardiagnostik mittels Kard-CT
- Interventionelle und operative gefäßchirurgische Eingriffe



SHG-Kliniken Völklingen
HerzZentrum Saar
Richardstraße 5-9, D-66333 Völklingen
Telefon +49(0)6898/12-0
info@herzzentrum-saar.de
www.herzzentrum-saar.de



SHG: Kliniken Völklingen