Herz InForm

impulse

Für Menschen mit HERZ – in Hamburg und Umgebung 4/2020

NEU: Live-Online-Trainings und Seminare mit Herz InForm

IN DIESEM HEFT:

CORONA-ZWANGSPAUSE IN DEN HERZGRUPPEN
Seite 8

AUSWERTUNG DER UMFRAGE AUS AUSGABE 3/20
Seite 9

GESUND UND LECKER SCHLEMMEN IN DER WEIHNACHTSZEIT

SEITE 3

www.herzinform.de

KLEINE MOTIVATIONS-HILFEN FÜR MEHR BEWEGUNG:

- Bewegen Sie sich möglichst täglich!
- Finden Sie Ihre ganz persönlichen Gründe für mehr Bewegung! Finden Sie Ihr WARUM?!
- Handeln ist wichtiger als Planen! Legen Sie heute los!
- Starten Sie behutsam und steigern Sie sich nach und nach!
- Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht – nur so bleiben Sie langfristig motiviert!
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein!
- Machen Sie Sport zu einer Gewohnheit – Sport ist ein wichtiger Termin wie viele andere auch!
- Nutzen Sie alltägliche Wege- und Aufgaben als Trainingseinheiten
- Viel auf einmal hilft leider nicht viel! Steter Tropfen höhlt den Stein! Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich.
- Haben Sie Ihr Equipment immer griffbereit!
- Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Puls und horchen Sie beim Sport aufmerkam in sich hinein.
- Sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeitszufuhr und Erholungsphasen!
- Tauschen Sie Auto oder Bus gegen das Fahrrad ein oder gehen Sie öfter zu Fuß!
- Nutzen Sie Garten- oder Hausarbeit für mehr Bewegung.
- Seien Sie stolz auf sich, wenn Sie sich bewegt haben!

Foto Titelseite: Pixabay

Liebe Leserinnen und Leser,

schwupps – so schnell geht es: Nun steht schon wieder der Advent vor der Tür! Obwohl das Jahr rückblickend wieder wie im Fluge vergangen ist, kann man (leider) nicht behaupten, es war alles wie immer. Schon seit März bestimmt die Corona-Pandemie mehr oder weniger stark unseren Alltag. Wir mussten uns alle darauf einstellen und viele Änderungen und Einschränkungen in Kauf nehmen. Wie sehr einen diese Vorschriften tatsächlich belasten und einschränken, liegt ein Stück weit aber an jedem von uns selbst...denn es war nie verboten sich draußen zu bewegen und mit einer netten Person spazieren zu gehen und zu plaudern und es war auch niemals verboten, es sich in den eigenen 4 Wänden gemütlich zu machen, Musik zu hören, zu lesen oder zu telefonieren und es war auch niemals verboten seinen eigenen Alltag weiterhin aktiv zu gestalten – sei es mit Gymnastik-Übungen, Hausarbeit, handwerklichen Tätigkeiten oder durch ein paar Tanzschritte zum Lieblingslied. Wer aktiv sein möchte, der kann und konnte es – egal auf welchem Intensitäts-Level. Ob sitzend auf dem Stuhl oder Trepp-auf-Trepp-ab... Möglichkeiten gibt es diverse, man muss sie nur umsetzen! Sehr gerne möchten wir von Herz InForm diejenigen unterstützen, die vielleicht etwas mehr Motivation benötigen, um sich aufzuraffen. Deshalb versenden wir regelmäßig kleine Trainingsvideos, stellen Übungsvorschläge online und richten zudem gerade einen wöchentlichen live-online-Trainings-Termin ein, an dem alle Interessierten kostenlos teilnehmen können. So können wir gemeinsam, aber sicher trainieren und uns gegenseitig motivieren! Bei Interesse melden Sie sich gerne per Email unter info@herzinform.de dafür an. Mehr Infos zu diesem Thema finden Sie in diesem Heft oder auf unserer Website www.herzinform.de

Wer weiß? Vielleicht lesen Sie dieses Heft ja gerade radelnd auf Ihrem Heimtrainer? Wie auch immer, auf jeden Fall wünsche ich Ihnen viel Freude mit der neuen IMPULSE-Ausgabe. Zudem wünsche ich Ihnen schon jetzt – und trotz allem - eine schöne Weihnachtszeit! Herzliche Grüße und alles Gute für Sie und Ihre Familie,

Sabrina Bittkau

Geschäftsführerin Herz InForm

IMPRESSUM

Herausgeber:	Hamburger Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V. Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg Tel. 040/22 80 23 64
Redaktion:	Sabrina Bittkau, Prof. Dr. Herbert Nägele
Gestaltung:	Meinhard Weidner, Elmenhorst
Litho und Druck:	print24, Radebeul

Hinweis der Redaktion: Die in den Impulsen veröffentlichten Artikel geben die Meinung der Autoren wieder und stellen nicht zwangsweise auch die Meinung des Vorstandes von Herz InForm dar.

www.herzinform.de

Vielen Dank an unseren Partner:

Deutsche Rentenversicherung Nord

GESUND UND LECKER SCHLEMMEN IN DER WEIHNACHTSZEIT

Foto: pixabay

Foto: PantherMedia/Vadim Vasenin

Weihnachten naht und somit auch die „fetten Tage". Plätzchen, Schmalzkuchen, Bratwurst, Glühwein und Co. verführen uns an jeder Ecke. Diese häufig sehr ungünstige Kombination aus Zucker, Weizen und Transfetten führt nicht nur zu unbeliebten Fettpolstern, sondern hat auch direkte gesundheitsschädliche Folgen. So erhöht jene Mischung u.a. das Risiko für die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen und schwächt unser Immunsystem – was wir gerade in diesen Zeiten nicht gebrauchen können.

Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen. Also insbesondere in Backwaren, Fastfood, Fertiggerichten, Süßwaren, Frittiertem und prinzipiell in allen knusprigen, industriellen Lebensmitteln. Sie werden als Hauptauslöser für Arteriosklerose und Herzinfarkte diskutiert. Raffinierte, also verarbeitete Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehlprodukte erhöhen den Blutzuckerspiegel, was wiederum zu einer Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse führt, damit der Zucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann. Wenn wir den Blutzucker nicht direkt verbrennen, lagern wir ihn als Fett ein. Solange Insulin im Spiel ist, ist die Fettverbrennung gehemmt. Eine dauerhafte erhöhte Kohlenhydratzufuhr, vor allem an verarbeiteten Kohlenhydraten, führt aber nicht nur zu Übergewicht, sondern auch zu Entzündungen auf molekularer Ebene und zur Insulinresistenz und bildet damit die Basis sämtlicher Zivilisationserkrankungen wie Diabetes mellitus, Fettleber, Arteriosklerose, Bluthochdruck uvm.

Ziel einer gesunden Ernährung ist es also zum einen, den Blutzuckerspiegel und somit die Insulinausschüttung so gering wie möglich zu halten und zum anderen unverarbeitete, natürliche und nährstoffreiche Lebensmittel zu bevorzugen. Fertiggerichte jeglicher Art sollten vermieden werden.

Auf Leckereien verzichten müssen Sie deshalb aber nicht. Es gibt gute Alternativen. Selbst zu kochen und zu backen ist dabei besonders wichtig. Denn dann wissen Sie genau, was in Ihrem Essen drin steckt und Sie können die Qualität Ihrer Zutaten selbst bestimmen.

Statt normalem Zucker (400 kcal pro 100 g) kann man beispielsweise Stevia, Erythrit oder Xylit verwenden, die gewisse gesundheitliche Vorteile gegenüber gewöhnlichem Haushaltszucker bieten. Aber auch diese sollten nicht im Übermaß verzehrt werden, da sich größere Mengen ungünstig auf die Darmflora auswirken. Ziel sollte es sein, langsam seinen Süßhunger und somit auch sein Zuckerlevel zu reduzieren und sich folglich Stück für Stück vom Zucker zu entwöhnen. Stattdessen können Sie mit weihnachtlichen Gewürzen wie

Zimt, Kardamom, Nelken oder Piment den Geschmack verfeinern. Mehl, insbesondere Weißmehl, ist nicht zu empfehlen. Vollkorn, speziell in Form von Dinkel- oder Roggenmehl, ist zwar aufgrund des höheren Nährstoffgehalts eine bessere Alternative, führt aber letztlich zu derselben Blutzuckererhöhung. Noch bessere Mehlalternativen sind beispielsweise Mandelmehl und Kokosmehl. Wichtig ist es, möglichst alle Zutaten in Bio-Qualität zu kaufen.

Mehlalternativen

Kokosmehl

- duftet wunderbar nach Kokos und bringt dadurch immer etwas Urlaubsfeeling mit
- wird aus dem getrockneten Fruchtfleisch von Kokosnüssen hergestellt
- bindet sehr viel Flüssigkeit, daher weniger als die Hälfte der normalen Weißmehlmenge dosieren
- pro 100 g 22g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 16 g Fett, 42 g Ballaststoffe

Mandelmehl

- besitzt im Vergleich zu Weizenmehl nur 1/10 der Kohlenhydrate
- pro 100 g 7 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 12 g Fett
- weißes entöltes Mandelmehl kann 1:1 wie Weißmehl ersetzt werden
- alternativ zum Mandelmehl kann man auch gemahlene Mandeln aus der Backabteilung kaufen

Zuckeralternativen

Stevia

- wird aus den Blättern der Steviapflanze gewonnen
- bis zu 450 Mal süßer als Zucker
- enthält keine Kalorien
- hat einen leicht lakritzartigen Geschmack
- als Flüssigkeit, Granulat oder Pulver im Handel erhältlich und ist vielseitig einsetzbar

Erythrit

- gehört zu den Zuckeralkoholen
- ist fast kalorienfrei (20 kcal pro 100g)
- kommt in natürlicher Form in reifen Früchten sowie in Käse und Pistazien vor
- wird für die Lebensmittelindustrie durch Fermentierung mittels osmophiler Pilze gewonnen
- besitzt im Vergleich zum Zucker etwa 70-prozentige Süßkraft

Xylit

- wird aus Xylose (Holzzucker) hergestellt
- auch als Birkenzucker bekannt
- hat die gleiche Süße wie Haushaltszucker
- liefert 40 Prozent weniger Kalorien als Zucker (240kcal pro 100 g)
- Süße wird vom Körper nicht vollständig aufgenommen

Selbstgemachter Glühwein:

1 Flasche trockenen Bio-Rotwein
1 Bio-Orange in Scheiben
3 Bio-Zitronen-Scheiben
2 Zimtstangen
6 Nelken
4 Sternanis
2 EL Honig
Nach Geschmack Kardamom

Den Wein in einem Topf über mindestens 1 Stunde mit den Zutaten erwärmen, nicht kochen.

Aber Achtung: Alkohol in größeren Mengen schadet der Gesundheit!

Auch ein Gläschen Glühwein gehört zu Weihnachten dazu. Den „billigen Fusel" sollten Sie allerdings tunlichst meiden. Auch hier gilt die Devise: besser selbst machen!

Genießen Sie die Weihnachtszeit und bleiben Sie gesund!

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

Praxis Berliner Allee: Hausarztpraxis für Präventivmedizin und individuelles Gesundheitsmanagement
www.praxis-berliner-allee.de

Zimtsterne

- 100 g Gemahlene Haselnüsse
- 100 g Gemahlene Mandeln
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 50 g Erythrit
- 1 TL gemahlene Vanille
- 3 TL Zimt

Zubereitung

- Backofen auf 160° C Umluft vorheizen
- Eier aufschlagen, Eiweiß und Eigelb trennen, Eiweiß steif schlagen, 3 EL davon beiseite stellen
- Alle restliche Zutaten mit einer Küchenmaschine zu einem Teig kneten
- Plätzchenteig ca. 1cm dick ausrollen (da der Teig sehr klebrig ist, am besten zwischen zwei Backpapieren)
- Zimtsterne Teig ausstechen und auf einem Backblech verteilen und mit dem beiseite gestellten Eischnee bestreichen
- ca. 10 Minuten im Ofen backen

Basisteig für Ausstechplätzchen

- 200 g weiche (Weide-) Butter
- 100 g Xylit
- 350 g gemahlene Mandeln
- 80 g Mandelmehl
- 2 Eier
- außerdem Mandelmehl zum Arbeiten/Ausrollen

Zubereitung

- die weiche Butter mit Xylit schaumig schlagen
- Mandeln, Mandelmehl und Eier hinzugeben und zu einem glatten Teig vermengen
- den Teig in einer Frischhaltefolie gewickelt 30 min kühl stellen
- Ofen auf 160°C vorheizen
- Backbleche mit Backpapier auslegen
- den Teig mit dem Nudelholz ausrollen (am besten zwischen zwei Backpapieren, mit Mandelmehl zusätzlich arbeiten)
- Plätzchen ausstechen und auf die Bleche verteilen
  - ca. 10 min backen
  - abkühlen lassen und nach Herzenslust z.B. mit Zartbitterschokolade und Mandelsplittern verzieren

Fotos: pixabay

Kokosmakronen

- 5 Eiweiße
- 200 g Kokosraspeln
- 50 g Xylit (am besten als Puderxucker)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Ofen auf 170°Celsius vorheizen
- Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen
- Kokosraspeln in einer Schüssel mit Xylit vermischen
- Eischnee unterheben
- Kokosmasse mit einem Teelöffel in kleinen Portionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben
- je nach Größe für 5-10 Minuten in den Ofen schieben

LIVE-ONLINE-SEMINAR ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Mit Vitaminen und Mineralstoffen fit durch den Winter – Schwindel oder Wissenschaft?

Dienstag, 15. Dezember 2020; 17:30 Uhr

Sind wir über die Nahrung ausreichend mit Nährstoffen versorgt? Erfahren Sie, ob Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können oder doch nur „Geldmacherei“ sind. Welche Lebensmittel versorgen Sie mit den wichtigsten Vitaminen?
Und worauf sollte man speziell im Winter achten? Diese und viele weitere Fragen beantwortet Frau Dr. Constanze Lohse, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin und Mikronährstoffmedizin, im Online-Seminar am 15.12.2020 um 17:30 Uhr.

Bitte melden Sie sich hierzu per Email unter info@herzinform.de an. Sie erhalten daraufhin den Zugangslink sowie eine Kurzanleitung zur Nutzung von Zoom. Das Seminar ist kostenlos und dauert voraussichtlich ca. 75 Minuten.

Abrechnung von Rehasport-Teilnahmen über Herz InForm

Viele Leistungserbringer von Rehasport- und Herzgruppen (meist Vereine) ließen die Abrechnung der erbrachten Rehasport-Teilnahmen mit den Kostenträgern bislang über Herz InForm durchführen.

Aus technischen und organisatorischen Gründen werden wir die Abrechnung ab November 2020 in unserer Geschäftsstelle nicht mehr umsetzen und diese Dienstleistung somit zukünftig nicht mehr anbieten. Herz InForm hatte sich als Kooperationspartner in den letzten Jahren bereit erklärt, die Abrechnung für die Vereine umzusetzen, um diese administrativ zu unterstützen und zu entlasten. Aber auch wir sind mittlerweile technisch und strukturell an unsere Grenzen geraten, denn leider verändern sich die externen Anforderungen, welche durch die Abrechnungsstellen der Krankenkassen gestellt werden, derart schnell und umfangreich, dass es uns nicht mehr möglich ist, alles umzusetzen und anzupassen.

Anstatt also zukünftig unverhältnismäßig hohe Summen in technische Updates und strukturelle Anpassungen zu investieren, haben wir uns bewusst dazu entschieden, unsere finanziellen und personellen Ressourcen wieder auf unseren traditionellen Satzungszweck auszurichten – die Betreuung und Konzeptionierung von Angeboten rund um die kardiologische Nachsorge. Da die Abrechnung mit den Kostenträgern für die Finanzierung der Rehasport- und Herzgruppen allerdings eine wichtige Rolle spielt und alle Leistungserbringer darauf angewiesen sind, haben wir sehr umfangreich recherchiert, um nach praktikablen und vor allem wirtschaftlich tragbaren Abrechnungs-Lösungen zu suchen.

Wir haben daraufhin eine Empfehlung für ein neues Abrechnungsinstitut ausgesprochen. Dieses ist allerdings nur ein Vorschlag, denn selbstverständlich können sich alle Leistungserbringer, wie schon die letzten Jahre über, eigenständig einen Abrechnungs-Partner suchen oder die Abrechnung komplett selbst durchführen.

Der letzte Abrechnungsgang in unserem Hause hat Ende Oktober stattgefunden. Alle damit einhergehenden Zahlungen leiten wir selbstverständlich zeitnah an die Leistungserbringer weiter. Ab sofort nehmen wir keine Abrechnungs-Unterlagen mehr an. Ein Wechsel des Abrechnungs-Dienstleisters ist übrigens ohne Probleme auch innerhalb laufender Verordnungen möglich. Somit entstehen bei einem Wechsel des Abrechners keinerlei Probleme. Wir unterstützen alle Leistungserbringer gerne bei Fragen um die Abrechnung und möchten den Wechsel so einfach wie möglich gestalten.

Nun freuen wir uns aber auch sehr, unsere Ressourcen ab sofort für neue spannende Projekte rund um die kardiologische Nachsorge einsetzen zu können – damit Sie als Patienten in Hamburg langfristig gute Angebote vorfinden.

Die Herz InForm-Geschäftsstelle

DAS LEISTET Herz InForm AKTUELL FÜR DIE HERZGRUPPEN:

- Wir beraten und vermitteln Patienten in wohnortnahe Herzgruppen
- Wir sind persönlich erreichbar und unterstützen in jeglichen Fragen rund um die Herzgruppen
- Wir initialisieren und gründen laufend neue Herzgruppen, damit die einzelnen Stadtteile gut versorgt sind
- Wir kommunizieren Vergütungsänderungen, neue Vorschriften oder andere Neuigkeiten zeitnah an die Leistungserbringer
- Wir bieten allen gemeldeten Teilnehmern die für Rehasport- und Herzgruppen geforderte Unfallversicherung, so dass die Leistungserbringer diese nicht extra abschließen müssen
- Wir stellen den Notfallkoffer und die Verbrauchsmaterialien im Rahmen der Anerkennung der Herzgruppen kostenlos zur Verfügung
- Wir organisieren Veranstaltungen und Seminare zur Aufklärung und Beratung von Herzpatienten
- Wir erarbeiten und kommunizieren notwendige und nützliche Empfehlungen, Leitlinien und Qualitätsstandards im Bezug auf Herzgruppen
- Wir verhandeln mit Kostenträgern über Inhalte, Anforderungen und Finanzierung der Herzgruppen (teilweise in Zusammenarbeit mit dem Dachverband, DGPR)
- Wir bieten regelmäßige, kostengünstige Aus- bzw. Weiterbildung für Übungsleiter und Ärzte
- Wir vermitteln Übungsleiter und Ärzte in die Herzgruppen
- Wir erstellen und versenden das Patientenmagazin „Impulse“ als kostenlose Informationsquelle für Patienten, Herzgruppen-Anbieter und Übungsleiter

Foto: VTF-Hamburg

NEU

LIVE-ONLINE-TRAINING MIT Herz InForm

In Kürze werden wir für alle, die im Internet unterwegs sind, über Zoom einen kostenlosen wöchentliche live-Trainings-Termin anbieten. Dieser ersetzt selbstverständlich keine Teilnahme an einer Herzgruppe, aber unsere TrainerInnen werden trotzdem für Bewegung und Spaß sorgen!

Uns ist es wichtig, Ihnen auch zu Hause die Möglichkeit zu schaffen, sich gesund und regelmäßig unter fachkundiger Anleitung zu bewegen. Natürlich gibt es diverse Plattformen, auf denen Sie sich jederzeit Videos ansehen können, so auch auf www.herzinform.de, allerdings ist ein live-Training noch einmal etwas anderes. Sie können Fragen stellen, sich austauschen und sind schlicht und einfach live dabei – probieren Sie es aus!

Bitte geben Sie uns per Email Bescheid, wenn Sie dabei sein möchten! Wir werden Sie rechtzeitig über Tag und Uhrzeit informieren und auch eine verständliche Anleitung für die Einrichtung von Zoom zur Verfügung stellen. Für Sie entstehen dabei keinerlei Kosten und Sie müssen sich bei Zoom nicht einmal persönlich registrieren. Sie benötigen nur das Programm oder die App. Die Grundvoraussetzung ist selbstverständlich ein Internet-Zugang über ein Smartphone, Tablet, PC oder Laptop inkl. Lautsprecher-Funktion. Eine Kamera ist optional. Natürlich wäre es schön, alle TeilnehmerInnen während der Übungen sehen zu können, aber Sie können selbstverständlich auch ohne Kamera teilnehmen!

Bitte beachten Sie auch das ausgeschriebene Online-Patienten-Seminar zum Thema Ernährung! Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung für die kostenlosen live-online-Trainings:
Bitte eine Email senden an: info@herzinform.de

DIE CORONA-ZWANGS-PAUSE, DER REHASPORT UND HERZGRUPPEN

Absolut keine Pause für die Verantwortlichen bei den Leistungserbringern!

Mein Name ist Jutta Kramm und ich leite den Herz- und Rehasportbereich, mit aktuell 8 Herz- und 9 Rehasportgruppen bei Komet-Blankenese.

Als Sabrina auf mich zukam und mich fragte, ob ich von meiner Erfahrung der letzen Monate aus der Coronazeit berichteten könnte, war ich davon sehr angetan.

Die zweite Märzwoche, als der erste Lockdown verkündet wurde war für mich ein Schock.

Als ich die Mail las, schossen mir sofort tausend Gedanken durch den Kopf. Zuallererst mussten die Teilnehmer aus unseren Gruppen benachrichtigt werden. Alle waren zwar über die Schließung ihrer Sportgruppen traurig, hatten aber Verständnis und befürworteten den Lockdown.

Ganze 10 Wochen mussten wir unsere Gruppen geschlossen halten.

Die Vereine/Abteilungsleiter wurden ständig mit neuen Mails über Änderungen/Gebote/Verbote weitere Beschlüsse des Senats zugeschüttet.

Hinzu kamen viele Mails und Anrufe von unseren besorgten Mitgliedern, die natürlich wissen wollten wie es weiter geht oder uns ebenfalls Artikel über neue Informationen aus dem Hamburger Abendblatt geschickt haben. Ich wusste manchmal nicht wo mir der Kopf steht. Gefühlt gab es doppelt so viele Anrufe pro Tag als sonst.

Emsig haben wir unsere Trainer motiviert Übungsvideos für unsere Teilnehmer zu erstellen, die wir ihnen über unseren Youtube-Channel FTSV Komet-Blankense e.V. zur Verfügung stellen konnten. Wir bieten unseren Mitgliedern mittlerweile über diese Plattform mehr als 100 Übungsvideos themengerecht an. Jeder kann Zuhause zu jeder Uhrzeit mit machen. Hinzu kamen die tollen Videos von Herz InForm, die wir ebenfalls auf unserem Kanal geteilt haben. Vielen Dank an Herz InForm für diesen Einsatz!

Der Sport Zuhause mit unseren Videos ist aber nicht mit dem Sport in der Halle zu vergleichen. Wir haben fleißig an Hygienekonzepten gearbeitet und Möglichkeiten gesucht den Sport nach den neuen Richtlinien wieder in unseren Gruppen stattfinden zu lassen.

Wir konnten mit den Schulen Konzepte erarbeiten, die uns ermöglichten unseren

Sport draußen vor den Sporthallen auf den dortigen Wiesenflächen abzuhalten.

Die ersten Stunden wurden sofort mit großer Freude angenommen. In den Gesprächen mit unseren Mitgliedern teilten sie uns mit, dass sie zwar in Sorge über eine mögliche Ansteckung sind (da Risikopatienten), aber ihnen der Sport massiv fehlt und sie spüren, dass sie in der Sportpause körperlich abgebaut haben. Sie waren dankbar über die Öffnung der Sportangebote.

Die einzige Gruppe, die ich trotz vieler Anträge, Gespräche und Anfragen noch immer nicht zum Laufen gebracht habe, ist das Herzsportschwimmen, was vor allem organisatorische Gründe hat. Die Herzsportlerinnen und Herzsportler aus dieser Gruppe sind jedoch unglaublich verständnisvoll und auch hierfür möchte ich mich bedanken.

Insgesamt muss ich sagen, dass wir während der vergangenen herausfordernden Monate nur sehr wenige Herz- und Rehasportler als Verein verloren haben, worüber ich mich freue.

Diese Zeit verlangt uns allen viel ab und die zweite Schließung ist sicherlich notwendig gewesen aber trotzdem für unser Sportlerinnen und Sportler nicht einfach. Zu dem fehlendem Sport kommt der fehlende Kontakt zu den anderen Teilnehmern. Dieser soziale Aspekt in allen Gruppen ist von großer Bedeutung und fehlt den Menschen. Kein Übungsvideo kann diesen Kontakt ersetzen.

Die Betreuung von Herz InForm in dieser Zeit bis auf den heutigen Tag empfinde ich als sehr gut und möchte mich auf diesem Wege bei Euch für die tolle Zusammenarbeit bedanken.

Ihre Jutta Kramm

AUSWERTUNG DER UMFRAGE AUS DER IMPULSE-AUSGABE NR. 3/2020

In der letzten Ausgabe der IMPULSE hatten Herr Prof. Dr. Nägele und Frau Bittkau in dem Artikel „Herzgruppe ohne Arzt?“ die Leser/innen darum gebeten, ihre Meinung zu diesem Thema mitzuteilen. Erfreulicherweise sind viele von Ihnen dieser Aufforderung nachgekommen, so dass wir Ihnen die dazugehörige Auswertung präsentieren möchten.

Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihr Engagement und die vielen ausführlichen Statements, die uns in den letzten Wochen erreicht haben.

Wir nutzen für eine bessere Lesbarkeit im Folgenden nur die männliche Form, meinen die betreffenden weiblichen Personen selbstverständlich ebenso.

Insgesamt haben wir 161 schriftliche Rückmeldungen erhalten. Die meisten hiervon stammen von Herzgruppen-Teilnehmern, aber es waren auch einzelne Meinungen von betreuenden Ärzten und Übungsleitern dabei. Insgesamt haben sich 149 Stimmen ganz klar für die Anwesenheit eines Arztes in den Herzgruppen ausgesprochen. Auffällig ist, dass die Aussagen kompromisslos und mit Nachdruck kommuniziert werden. Lediglich 8 Leser sprechen sich gegen die ärztliche Betreuung der Herzgruppen aus, 4 gaben sowohl Gründe dafür sowie auch Gründe dagegen an und verhielten sich damit neutral.

Dazu muss gesagt werden, dass die ärztliche Betreuung selbstverständlich eine aktive Betreuung sein muss – die pure Anwesenheit eines Arztes im Raum hält sicher niemand für sinnvoll. Es geht um die inhaltliche, zugewandte medizinische Betreuung, die erfreulicherweise vielerorts in Hamburg nach wie vor vorhanden ist. Die Stimmen, die gegen die ärztliche Betreuung sind, stammen leider überwiegend aus Herzgruppen, in denen die Ärzte nicht besonders engagiert sind. Diesen Hinweisen gehen wir selbstverständlich gesondert nach und versuchen hier zu vermitteln und die Situation für alle Beteiligten zu optimieren.

Die meist genannten Gründe für die weiterhin gewünschte ärztliche Betreuung der Herzgruppen sind: Die ärztliche Betreuung gibt den Teilnehmern Sicherheit und reduziert Ängste vor einer körperlichen Überlastung. Auch wenn Notfälle glücklicherweise nicht oft vorkommen, so haben einige Leser den Herzgruppen-Arzt doch schon in Anspruch nehmen müssen und sind deshalb froh über dessen Anwesenheit. Der betreuende Arzt kennt die Vorerkrankungen der Patienten und könnte bei evtl. Problemen mit dem Hintergrundwissen agieren – auch wenn in Hamburg der Rettungsdienst schnell vor Ort sein sollte. Oft treten gewisse Beschwerden nur unter Belastung auf. Ein anwesender Arzt kann diese deuten und dadurch den behandelnden Arzt unterstützende Hinweise liefern. Sollte kein Arzt mehr da sein, könne man ebenso in jeder anderen Sportgruppe oder im Fitness-Studio trainieren.

Wir bedanken uns nochmals für die vielen Zuschriften und halten Sie selbstverständlich über die weiteren Entwicklungen auf dem Laufenden.

Sabrina Bittkau, Geschäftsführung Herz InForm

CHRONISCHE AUSWIRKUNGEN DES CORONA VIRUS (COVID-19)

Die Welt ist) fest im Griff der zweiten Welle der Covid-19 Pandemie. Allein in Deutschland haben sich seit März 2020 über 400.000 Menschen infiziert, 10.000 Todesfälle waren in diesem Zusammenhang bislang zu beklagen. Inzwischen haben erfreulicherweise die meisten Infizierten die Infektion überwunden, aber viele klagen über Folgebeschwerden. Davon soll in diesem Artikel die Rede sein.

Akute Symptome

Zu den akuten Symptomen gehören Fieber, Husten oder Kurzatmigkeit. Oft leiden Covid-19 Erkrankte über mehrere Tage hinweg am Verlust ihres Geruchs- und Geschmackssinns. Viele entwickeln lediglich schwache Symptome im Sinne einer leichten Grippe. Das gilt besonders für Kinder und junge Menschen. Bei Risikopatienten (hohes Lebensalter, Immunsuppression) können aber auch schwere, manchmal tödliche Verläufe auftreten.

Chronische Symptome

Chronische Beschwerden nach Coronavirusinfektion ähneln einem sogenannten "Fatigue-Syndrom". Dieses kann sich nach einigen Wochen bessern, aber auch Monate anhalten. Die Symptome sind allgemeine Schwäche, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme, Atemlosigkeit und bleibende Belastungsintoleranz. Ferner können Gelenks- Muskel- und Brustschmerzen auftreten. Diese „Fatigue" – Beschwerden gehen bis hin zu kompletter Erschöpfung, die ein ansatzweise normales Leben unmöglich machen. Die wenigen Studien, die es dazu gibt, legen nahe, dass dies bei Personen, die wegen einer Covid-19 behandelt worden sind, sehr häufig vorkommt. Eine Untersuchung aus Italien an 143 ehemaligen Patienten dokumentiert bei mehr als der Hälfte eine Erschöpfung, die im Durchschnitt zwei Monate nach den ersten Symptomen auftrat. Eine spezifische Behandlungsmöglichkeit ist nicht bekannt. Nach wissenschaftlichen Artikeln (LITERATUR) können Kreislaufbeschwerden aller Art im Verlauf nach Covid-19 Erkrankungen vermehrt auftreten, wie Herzinfarkte, Herzrhythmusstörungen oder Thrombosen. Metabolische Störungen wie Fettstoffwechsel - und Gerinnungsstörungen wurden beobachtet. Ursächlich wurden bereits Veränderungen des Immunsystems, chronische Entzündungen der Lunge, des Gehirns und des Herzens beschrieben. Wie genau die Wirkungen und Auswirkungen von Covid-19 Infektionen sind, ist ähnlich wie die tatsächliche Häufigkeit solcher Probleme, noch unklar. Es herauszufinden, wird lange dauern. Eine nach der Erkrankung veränderte Regulation von Entzündungsbotenstoffen spielt aber wahrscheinlich eine bedeutende Rolle. Chronische Spätschäden nach Covid-Infektion könnten unser Gesundheitswesen auch noch lange nach Abklingen der Pandemie belasten. Es wurden bereits spezielle Rehabilitationsprogramme für Covid-19 Patienten eingerichtet.

Corona Virus und Sport

Während einer akuten Infektion muss eine sportliche Betätigung ausbleiben. Ist die Infektion asymptomatisch kann nach Ende der Quarantäne sofort wieder mit einer entsprechenden Betätigung begonnen werden. Ein Beispiel dafür sind Leistungssportler, z. B. infizierte Fußballer (z.B. Stefan Ambrosius, HSV, welcher 2 Wochen nach einem positiven Test bereits wieder voll einsatzfähig war).

Schlussfolgerung

Die bei vielen Patienten bleibenden chronischen Beschwerden nach Corona-Virusinfektion sind ein starkes Argument gegen die These, daß eine Rücknahme der Vorsichtsmaßnahmen und dann eine „Herdenimmunisierung" erlaubt werden sollte. Jedenfalls ist die Behauptung, die Coronavirusinfektion würde nur als kleines Hüsterchen verlaufen und werde nur vorgeschädigte Personen wirklich krankmachen, als Legendenbildung zurückzuweisen.

Bleiben Sie also wachsam, schützen Sie sich selbst und andere, halten Sie sich an die AHA Regeln, vor allem in unseren Sportgruppen!

Bleiben Sie gesund!

PROF. DR. MED. HERBERT NÄGELE

Albertinen-Herz- und Gefäßzentrum; Hamburg
Leitung Department Herzinsuffizienz und Devicetherapie

LITERATUR

Shi S, Qin M, Cai Y, Liu T, Shen B, Yang F, Cao S, Liu X, Xiang Y, Zhao Q, Huang H, Yang B, Huang C. Characteristics and clinical significance of myocardial injury in patients with severe coronavirus disease 2019. Eur Heart J. 2020 Jun 7;41(22):2070-2079. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa408.

Jaffe AS, Cleland JGF, Katus HA. Myocardial injury in severe COVID-19 infection. Eur Heart J. 2020 Jun 7;41(22):2080-2082. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa447.

INFO-RUBRIK:

WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH...!?

IDIOPATHISCH

Bezeichnet Krankheiten, bei denen die Ursache nicht genau geklärt ist. Als idiopathische Erkrankungen werden somit Krankheiten bezeichnet, bei denen das Symptom selbst die Krankheit darstellt und nicht auf eine bekannte Grunderkrankung zurückgeführt werden kann.

NEUROTRANSMITTER

Neurotransmitter sind biochemische Botenstoffe, welche Reize bzw. Signale von einer Nervenzelle zu einer anderen Nervenzelle oder Zelle weitergeben oder verstärken. Zu den Botenstoffen gehören z.B. Acetylcholin, Adrenalin, Noradrenalin. Diese Neurotransmitter werden nach ihrer Ausschüttung schnell durch Enzyme inaktiviert und abgebaut.

MAKULA-DEGENERATION

Die Makuladegeneration wird oft auch als altersbedingte Makuladegeneration (kurz AMD) bezeichnet. Aber auch junge Menschen können unter einer degenerativen Makuladegeneration leiden (Juvenile (jugendliche) Makuladegeneration). Im Zentrum der Netzhaut liegt die Macula lutea, die meist als Makula bzw. gelber Fleck bezeichnet wird. Als Makula wird das Zentrum des scharfen Sehens bezeichnet, da die Sehzellen hier am dichtesten stehen. Kommt es nun zu einer dauerhaften Funktionsminderung und zu einer degenerativen und strukturellen Veränderung der Makula, spricht man von Makuladegeneration. Man unterscheidet zwischen der trockenen Form, die in 85 % der Fälle vorliegt und der feuchten Form, an der 15 % Prozent der Patienten erkrankt sind. Während die trockene Form der Makuladegeneration in der Regel zu einer allmählichen Verschlechterung des Sehvermögens führt, verläuft die feuchte Makuladegeneration meist weitaus dramatischer und mündet meistens in einem totalen Verlust der Sehfunktionen in der Makula.

MALABSORPTIONS-SYNDROM

Unter dem Begriff Malabsorptionssyndrom wird ein großes Spektrum von Erkrankungen zusammengefasst, die durch eine gestörte Aufnahme (Resorption) von Nährstoffen aus dem Darm einhergehen. Es kommt dabei zu Mangelzuständen, die sich in sehr unterschiedlichen Krankheitsbildern ausdrücken können. In der Regel sind Malabsorptionssyndrome mit einer ungewollter Gewichtsabnahme und mit gastrointestinalen Beschwerden (Durchfälle, Flatulenzen) verbunden. Ursachen eines Malabsorptionssyndroms können z.B. Tumoren, Mangel an bestimmten Proteinen oder chronische entzündliche Darmerkrankungen sein.

OXIDATIVER STRESS

Als oxidativer Stress wird eine Stoffwechsellage bezeichnet, bei der die Bildung freier Radikale eine gesunde Konzentration übersteigt. Dieser Wert lässt sich im Blut nachweisen. Freie Radikale sind chemisch schnell und aggressiv wirkende Stoffwechselprodukte, die permanent im Körper entstehen und deren Produktion z.B. durch Medikamente, Umweltbelastungen und seelischem Stress verstärkt wird. Als Erfinder des Begriffes oxidativer Stress im Jahr 1985 gilt Helmut Sies.

LIEBE LESER

Falls es einen bestimmten Begriff gibt, den Sie gerne einmal erläutert haben möchten oder falls Sie einen Vorschlag haben, welche weitere Definition wir im kommenden Heft abdrucken sollen, geben Sie uns gerne einen Hinweis!
Wir freuen uns über Anregungen!

IM NOTFALL 112

WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN

BEI LEBENSBEDROHLICHEN ERKRANKUNGEN UND UNFÄLLEN IMMER NOTRUF 112!

DARAUF SOLLTEN SIE BEI EINER NOTFALLMELDUNG ACHTEN:
Wenn Sie einen medizinischen Notfall oder einen Unfall melden:
Nennen Sie ruhig den genauen Notfallort und beantworten Sie die Fragen der Leitstelle.
Warten Sie Rückfragen ab und legen Sie erst auf, wenn die Leitstelle das Gespräch beendet.
Wenn Sie ein Feuer melden, informieren Sie die Leitstelle folgendermaßen:
Wo brennt es? Was brennt? Wie groß ist das Feuer? Welche akuten Gefahren bestehen? Sind Menschen in Gefahr? Warten Sie Rückfragen ab und legen Sie erst auf, wenn die Leitstelle das Gespräch beendet.

ÄRZTLICHER NOTFALLDIENST
(040) 22 80 22 (KV Hamburg) ODER 116 117 (bundesweit)
Sie rufen den ärztlichen Notfalldienst, wenn Sie ärztlichen Rat benötigen und es sich nicht um eine lebensbedrohliche Situation handelt!
Diese Rufnummer wählen Sie also dann, wenn Sie mit Ihrem Problem eigentlich zum Hausarzt gehen würden, dieser aber nicht geöffnet hat.

GIFT-INFORMATIONSZENTRUM-NORD
(0551) 19240
Besteht der Verdacht auf eine Vergiftung, aber der Betroffene zeigt (noch) keine Auffälligkeiten, kann die Nummer der Giftnotrufzentrale weiterhelfen.

APOTHEKEN-NOTDIENST
(040) 22 80 22
Sollten Sie dringend eine geöffnete Apotheke in Ihrer Nähe benötigen, erhalten Sie über die Apotheken-Notdienst-Nummer eine Auskunft, wo aktuell eine Notdienst-Apotheke zu finden ist.

Bestimmen Sie Ihren Gerinnungswert einfach selbst

Damit Sie sicher und unabhängig sind.

Ob zu Hause oder unterwegs:
Mit dem CoaguChek INRange System messen Sie – ähnlich wie bei einer Blutzuckermessung – Ihre Gerinnungswerte (in Quick oder INR) dort, wo Sie gerade sind. Den Umgang mit dem Gerät und die Dosierung Ihrer Gerinnungsmedikamente* können Sie leicht erlernen – sprechen Sie einfach Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.

So schützen Sie sich besser vor Komplikationen wie z. B. einem Schlaganfall und haben Ihren Quick- oder INR-Wert jederzeit im Blick.

Wir helfen Ihnen bei Fragen
Rufen Sie uns einfach an unter der kostenfreien Telefonnummer **0800 0800855** von Montag bis Freitag, 08:00-18:00 Uhr.

*nur Gerinnungsmedikamente mit dem Wirkstoff Phenprocoumon.

Schulungen direkt bei Herz InForm

COAGUCHEK ist eine Marke von Roche.

© 2017 Roche Diagnostics. Alle Rechte vorbehalten.

Roche Diagnostics Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116
68305 Mannheim
www.roche.de
www.coaguchek.de

CoaguChek®