



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. 2 · Juli/Aug. 2013

Mitgliederversammlung am 20. April 2013

Die satzungsgemäße Mitgliederversammlung (MV) der Herzgruppen Saar e.V. (HGS) fand nach ordnungsgemäßer Einladung vom **15.03.2013** am **20. April 2013** von **10:00 Uhr – 12:30 Uhr** in den Hochwald-Kliniken in Weiskirchen statt. An dieser Stelle möchten wir einen Kurzbericht der Versammlung geben. Das komplette Protokoll der Mitgliederversammlung kann unter www.herzgruppen-saar.de / **Eigene Publikationen / Protokolle / Mitgliederversammlung / 2013 / Protokoll MV 2013.pdf** eingesehen und heruntergeladen werden.

Die Versammlung wurde von den Herren Dr. Schlickel und Röder geleitet und brachte nachfolgende Ergebnisse:

- **Teilnehmer:** 38 aus 29 Standorten von 51; 7 Vorstandsmitglieder, 1 Ehrenmitglied H. Alfons Federkeil, ergibt zusammen 46 stimmberechtigte Teilnehmer. Damit war die Beschlussfähigkeit gegeben. Als Gast konnten wir Herrn CA PD Dr. Erik Friedrich vom Klinikum Saarlouis begrüßen.
- **Eröffnung und Begrüßung:** Der Vorsitzende Herr Dr. Schlickel begrüßte auch in seiner Eigenschaft als Hausherr alle Teilnehmer und wünschte der Versammlung einen guten Verlauf. Herr Helmut Röder erläuterte die Tagesordnung und stellte die Beschlussfähigkeit offiziell fest.
- **Berichte** des Vorstandes für die Legislaturperiode **04/2011 – 04/2013** erfolgte ebenfalls im Wechsel durch die Herren Dr. Schlickel und Röder, unterstützt durch eine Power Point Präsentation. Der Bericht des Schatzmeisters für den gleichen Zeitraum wurde durch Herrn Gaa mit Erläuterung der Zahlen vorgetragen. Den Bericht der Kassenprüfer trug Herr Kreisel auch im Namen seines Kollegen Herrn Werner vor, bescheinigte dem Schatzmeister eine hervorragende Kassenführung und empfahl der Versammlung die Entlastung des Vorstandes.
- **Unter der Versammlungsleitung** von H. Federkeil erfolgte auf Vorschlag aus der Versammlung die

Entlastung des alten und Neuwahl des neuen Vorstands (nach Wahl des Vorsitzenden erfolgte die Übernahme der Versammlungsleitung durch diesen; Zusammensetzung siehe unten.)

- **In einem Ausblick** auf die neue Legislaturperiode gab der neue Vorsitzende H. Dr. Schlickel eine Übersicht der kurz- und mittelfristigen Ziele der HGS.
- Über 2 Anträge des Vorstandes wurde beraten und abgestimmt.

Der neue Vorstand für die Legislaturperiode 2013 – 2015 setzt sich wie folgt zusammen:

Vorsitzender:

CA Dr. Martin Schlickel,
Hochwaldkliniken Weiskirchen

Stv. Vorsitzender und Geschäftsführer:

Helmut Röder, Losheim am See

Schatzmeister:

Hans-Werner Gaa, Losheim am See

Beisitzer:

Wolfgang Baltes, TV Quierschied
CA Dr. Gunther Berg, Mediclin Blieskastel
CA PD Dr. Erik Friederich, Klinikum Saarlouis
Johannes Hoffmann, RSV Schiffweiler
Günther Puhl, TV Saarwellingen
Hans-Joachim Werner
Bernd Winkler, Mediclin Blieskastel

Kassenprüfer:

Horst-Georg Kreisel
Rolf Schreier
Hans-Joachim Werner

Herr Dr. Schlickel schloss die Versammlung um **12:30 Uhr** und lud alle Gäste im Namen des Vorstandes zum Gedankenaustausch bei einem kleinen Imbiss in der Saarlandhalle der Klinik ein.

Aus der DGPR

Die **DGPR** lud vom **13.06. – 15.06.2013** zu Ihrer Jahrestagung nach Berlin ins DBB Forum ein. Neben zahlreichen wissenschaftlichen Symposien über Neuerungen der kardiologischen Rehabilitation mit dem Schwerpunkt „**Der Patient als Spezialist seiner eigenen Erkrankung**“ und Industriesymposien fand eine kleine Fachausstellung von Medizinprodukteherstellern sowie Pharmafirmen statt.

Im Rahmen der Jahrestagung fand auch die jährliche Mitgliederversammlung der DGPR am **14.06.2013**,

ebenfalls im DBB Forum, statt. Die Einladung mit Tagesordnung wurde den Mitgliedern mit der Ausgabe DGPR Intern Nr. **1/2013** zugestellt.

Im Verlauf der in diesem Jahr stattfindenden Präsidiumswahlen wurde der 2. Vorsitzende und Geschäftsführer der Herzgruppen Saar, Herr **Helmut Röder** zum **2. Vizepräsidenten** (zuständig für Finanzen) der **DGPR** gewählt.

Die Herzgruppen Saar gratulieren an dieser Stelle recht herzlich.

Aus der Medizin

Jeder zweite Patient ohne Nitro-Spray unterwegs

HOHENLOCKSTEDT. Die nationalen und internationalen Leitlinien zur Therapie bei KHK fordern: „**Jeder Patient soll ein Akutnitrat bei sich haben und im Umgang damit geschult sein**“, erinnert das Unternehmen Pohl-Boskamp.

Die Praxis spiegelt allerdings ein anderes Bild wider, habe eine Umfrage bei 147 Patienten mit KHK ergeben, an der sich acht Arztpraxen beteiligt hatten.

Obwohl 63 Prozent der KHK-Patienten trotz Therapie wöchentlich unter Angina pectoris-Anfällen litten, die die Lebensqualität zum Teil erheblich beeinträchtigen, hatte jeder zweite sein akut wirksames Nitrat nicht bei sich. Und bei jedem fünften KHK-Patienten sei das Nitro-Spray bereits abgelaufen gewesen, so der Hersteller. Viele Patienten bleiben pectanginös. Trotz aller Erfolge der interventionellen Kardiologie persistieren bekanntlich bei einem großen Teil der Patienten mit KHK pectanginöse Beschwerden.

So ergab etwa die COURAGE-Studie, dass rund 25 Prozent der Patienten pectanginös bleiben – unabhängig davon, ob sie mit optimaler medikamentöser Therapie oder mit Ballondilatationen und Stents behandelt worden waren.

Eine Patientenbefragung nach Abschluss der COURAGE-Studie zeigte sogar, dass über 40 Prozent der Patienten noch Angina pectoris-Beschwerden hatten. Akutnitrate wie Nitrolingual® akut Spray haben einen Zweifachnutzen für KHK-Patienten.

Einerseits sind sie der Goldstandard, um in wenigen Sekunden den Angina pectoris-Anfall zu kupieren. Andererseits steigern sie dosisabhängig die Angina-Schwelle und helfen, den Angina pectoris-Anfall zu vermeiden, wenn sie prophylaktisch vor körperlichen oder psychischen Belastungen eingesetzt werden.

Damit unterstützten sie auch die kardiale Rehabilitation, erinnert der Hersteller. (eb)

Quelle: Ärztezeitung vom 19.07.2013

Kleines Medizin-Wörterbuch / Erklärung der Fachbegriffe:

KHK = koronare Herzkrankheit;

Interventionelle Kardiologie = Ballondilatation = Aufdehnung der Gefäße; **Stent** = Gefäßstütze;

Angina Pectoris = Brustenge; **pectanginös** = Bezeichnung der Beschwerden bei Angina Pectoris

prophylaktisch = vorbeugend;

persistierend = fortbestehend

Neues aus den Gruppen

Bei der ambulanten Herzgruppe in Hüttersdorf hat es einen Trägerwechsel gegeben. Der langjährige Träger DRK Hüttersdorf wollte aus internen Gründen die Gruppe nicht weiter betreiben. Unter Mitwirkung der HGS, insbesondere Herr Günther Puhl, konnte im Turn- und Leichtathletikverein Hüttersdorf ein neuer Träger gefunden werden. Dem ausscheidenden Träger DRK Hüttersdorf sei an dieser Stelle recht herzlich für die geleistete Arbeit gedankt.

Die Übungsstunden finden wie bisher montags von **19:30 – 20:30 Uhr** von in der Turnhalle der Stefan-schule in der Saarbrückerstraße in Schmelz statt.

Als betreuende Herzgruppenärzte stehen die Herren Drs. Grün, Mailänder und Herr Suligowki zur Verfügung, Übungsleiterinnen sind Anja Groß und Susanne Saterdag.

Der Übungsbetrieb beginnt wieder nach den Schulferien am **19. August 2013**.

Ansprechpartner für Interessierte bei TL Hüttersdorf ist: Maria Müller, 1. Vorsitzende, **Tel. 06887/5973**

Wir wünschen dem neuen Träger einen guten Start und ein „heilsames Händchen“ im Umgang mit den Herz-Kreislauf-Patienten.

Ferienzeit ist gleich Reisezeit.

Tipps und Regeln für Reisen mit einer Herzkrankheit.

In der heißen Jahreszeit verspüren fast alle Menschen ein Kribbeln in Kopf und Beinen; untrügliche Zeichen dafür, dass der Reisevirus sie erfasst hat. Aber kann ein KHK-Patient so einfach verreisen und was muss er dabei beachten?

Grundsätzlich kann jeder Herzkranker verreisen, wenn er nicht das Bett hüten muß. Eine gewisse Grundfitness sollte allerdings vorhanden sein. Eine Reise macht keinen Spaß, wenn man schon nach ein paar Metern oder Treppenstufen schnaufend stehen bleiben muß. Auch bei einer instabilen Angina pectoris ist von einer Reise abzuraten. Als kleiner Gradmesser der persönlichen Fitness gilt:

Auf dem Fahrrad-Ergometer sollte man mindestens 1 Watt / Kg Körpergewicht über eine Zeit von 6 Minuten ohne Beschwerden (Atemnot, Angina pectoris) treten können.

Darüber hinaus sollten folgende Voraussetzungen beachtet werden:

- ☞ Die Behandlung einer Herzkrankheit sollte abgeschlossen sein.
- ☞ Ein Herzinfarkt oder eine komplizierte Herz-OP sollte mindestens 3 Monate zurückliegen.
- ☞ Eine Ballondilatation (Gefäßaufdehnung) mit oder ohne Stent-Implantation sollte länger als 4 Wochen zurückliegen.
- ☞ Das Einsetzen eines Herzschrittmachers oder eines Defibrillators sollte ebenfalls vor mindestens 4 Wochen erfolgt sein.
- ☞ Möchte man bei Unterschreitung der oben genannten Fristen jedoch unbedingt verreisen, sollte man dies vorher mit dem behandelnden Arzt oder Kardiologen abklären.

Wann sollte man als Herzkranker besser nicht verreisen?

- ☞ instabile Angina pectoris
- ☞ Luftnot oder Brustenge bei geringer Belastung
- ☞ erhöhte Wasseransammlung in den Extremitäten
- ☞ wiederholte Schwindelanfälle oder Bewusstseinsstörungen

Beim Auftreten dieser Symptome ist unbedingt die Konsultation des Arztes oder Kardiologen angeraten.

Was sollte man bei der Wahl des Ferienortes beachten?

- ☞ Unbedenklich ist eine Reise in klimatisch ähnliche Gebiete wie der Heimatort.

- ☞ Auch Reisen ins Gebirge mit Ausflügen nicht über 2000 m können problemlos in Angriff genommen werden.
- ☞ Abzuraten ist von allen Reisen, bei denen man sich unnötigem Stress aussetzt (Zeitdruck, unklare Reisebedingungen etc.).
- ☞ Ebenfalls sollte man Länder meiden, in denen bekanntermaßen keine kardiologische Versorgung gewährleistet ist.

Worauf sollte man vor Reiseantritt achten?

- ☞ Bei Reisen in Regionen mit deutlich anderem Klima ausreichend Eingewöhnungszeit einplanen.
- ☞ Für ausreichenden Medikamentenvorrat sorgen.
- ☞ Anlaufstelle für ärztliche/kardiologische Notfallversorgung klären.
- ☞ Vorhandene Notfallausweise ggfs. mit Stentpass oder Schrittmacherausweis mitnehmen.
- ☞ Aktuelle Arztberichte, evtl. in der Landessprache mitnehmen.
- ☞ Tel.- und/oder Fax-Nr. des behandelnden Arztes mitnehmen (falls nicht im Notfallpass vermerkt).

Worauf ist insbesondere bei Langstreckenflügen zu achten?

- ☞ Bei Patienten mit Venenleiden, überstandenen Venenthrombosen ist besondere Vorsicht geboten.
- ☞ Ebenfalls ist besondere Vorsicht angeraten bei durchgemachten Operationen an den Knien oder im Bauchraum.
- ☞ Raucher und Frauen, die die Pille nehmen, sind auch besonders gefährdet.

Bei Vorliegen von oben genannten Voraussetzung sollte man vor Reiseantritt mit dem Arzt geeignete Gegenmaßnahmen besprechen (Trombosestrümpfe, Heparinspritzen). Nach Antreten des Fluges gibt es einige hilfreiche Maßnahmen, wie z.B. Bordgymnastik: Kniebeugen, Rückenbeugen, Fußkreisel und weitere. Auch ausreichende Flüssigkeitszufuhr (**kein Alkohol**) ist hilfreich.

Bei Beachtung all dieser Dinge steht einer vergnüglichen Urlaubszeit und einer unbeschweren Reise nichts im Wege.



In diesem Sinne wünscht Ihnen die Redaktion im Namen des HGS-Vorstands eine schöne Urlaubszeit!

Fortbildung

Übungsleiterfortbildung am 09.11.2013

Lehrgang HGS 1303 Reanimation

Am **9. November 2013** führen die HGS Ihre jährliche Fortbildung Reanimation / HLW im DRK-Heim Fischbach, Schulstr. 39 **66287 Quierschied** durch. Die Fortbildung wird zur Verlängerung der ÜL-Lizenz der 2. Lizenzstufe **Sport in Herzgruppen** mit **6 Lerneinheiten (LE)** anerkannt. Eine Bescheinigung wird am Lehrgangsende ausgestellt.

Anmeldung:

schriftlich an H. Röder
(Anmeldeformular auf unserer Homepage)

Teilnahmegebühr:

€ **35,00** vor Ort bar zu zahlen
(bitte passend bereithalten)

Lehrgangsleitung:

Helmut Röder (Tel. siehe oben) und
Hans-Werner Gaa

Meldeschluss: 26.10.2013

Die genauen Inhalte und Referenten werden rechtzeitig in der Ausschreibung im Internet unter www.herzgruppen-saar.de => Fortbildungen bekanntgegeben.

Ausblick auf 2014:

Fortbildung:

Auch im Jahr 2014 werden die HGS insgesamt 3 Lehrgänge zur medizinischen Fortbildung für Übungsleiter der 2. Lizenzstufe **Sport in Herzgruppen** anbieten.

Folgende Termine sind geplant:

10.05.2014 – HGS 1401:

Fachthema kardiologische Rehabilitation; **10 LE**

14.06.2014 – HGS 1402:

Kurzlehrgang Reanimation; **4 Lerneinheiten**

08.04.2014 – HGS 1403:

Reanimation mit kardiologischem Fachreferat

Die genauen Lehrgangsinhalte und Referenten werden rechtzeitig in der Ausschreibung bekanntgegeben.

Ausbildung:

Bei ausreichender Teilnehmerzahl (Mindestzahl 10 Teilnehmer) planen wir für 2014 ebenfalls wieder eine **Übungsleiter-Ausbildung**. Da bei einigen Trägervereinen akuter Übungsleitermangel herrscht, bitte ich schon im Vorfeld um Absichtserklärungen, damit wir die Planung in Angriff nehmen können.

Die Schmunzelecke

Ein Mechaniker schraubt den Zylinderkopf eines Harleymotors ab, als er einen bekannten Herzspezialisten in seiner Werkstatt sieht. Der Herzchirurg wartete darauf, dass der Mechaniker zu ihm kommt, um nach dem Schaden an seinem Motorrad zu fragen, als der Mechaniker durch die Werkstatt ruft: „Hallo Doktor, wollen Sie mal kurz herkommen und einen Blick hier drauf werfen?“ Ein wenig überrascht geht der Arzt zu dem Mechaniker hinüber. Der Mechaniker richtet sich auf, wischt sich die Hände ab und fragt: „Professor, sehen Sie sich diesen Motor an, ich öffne sein Herz, nehme die Ventile heraus, setze

neue Klappen ein, schaue nach den Schläuchen, setze alles wieder zusammen und wenn ich fertig bin, läuft alles wie neu. Eigentlich machen wir doch das Gleiche, oder?“

Der Herzchirurg lächelt amüsiert und meint „Da haben Sie tatsächlich ein bisschen Recht!“

„Ja, aber der Unterschied ist nur, dass ich 3.000 Euro im Monat, Sie aber vielleicht über 50.000 Euro im Monat verdienen?“

*Da schmunzelt der Professor und meint „**Na dann versuchen Sie das mal bei laufendem Motor!**“*

Kulturelles Angebot:

Nach wie vor gilt das Angebot des Saarländischen Staatstheaters gemäß den veröffentlichten Informationen in den Vorgänger-Infos.

Wir bitten, regen Gebrauch davon zu machen.

Zur Bestellung bzw. Auskunft stehen beim SST, Abt. Vorverkauf, **Frau Sylvia Philippi, unter Tel. 0681/3092484,** und bei den Herzgruppen Saar HGS **Herr Günther Puhl unter Tel. 06838/6988.**