

Jahresbericht LAG 2024

1. Mitglieder

Mit insgesamt 174 (**176**) Mitgliedern, Stand Februar 2025

- 72 Träger von Herzgruppen
- 93 Einzelmitglieder
- 9 Organisationen



Landesarbeitsgemeinschaft
Herz und Kreislauf
in Schleswig-Holstein e. V.

Die Rehasportangebote unserer Mitglieder:

- Eine Fibromyalgiegruppe
- 162 Herzgruppen, eine Herzinsuffizienzgruppe
- 19 Gruppen Innere Medizin (Lunge, Diabetes, Adipositas)
- 3 Gruppen für Krebserkrankungen
- 4 Neurologie Gruppen
- 75 Orthopädische Gruppen
- Eine Gruppe für Depressionen
- = **264 Angebote +8**

2. Herz- und Rehagruppenbetreuung

Der umfangreiche Service für unsere Herzgruppen Mitglieder ist und bleibt ein Schwerpunkt unserer Arbeit.

- **Beratung und Information** zu allen relevanten Themen der Herzgruppenbetreuung
- **Anerkennung** von Herz- und Rehagruppen
- **Regelmäßige Überprüfung der Anerkennungsrichtlinien**
- Übungsleiter **Aus- und Fortbildungen entsprechend der 2. Lizenzstufe des DOSB**
- **Fortbildungsangebote für Ärzte**
- Ein regelmäßig abgefragter Service ist die **Vermittlung von Übungsleitern und Ärzten** als Vertretung oder Ersatz für die Betreuung der Herzgruppen.
- Verleih von **Notfallkoffern und AED an Mitgliedsvereine**. Außerdem Ersatz von Medikamenten in Kleinstmengen (gegen Kostenerstattung).
- **Qualitätssicherung**
- die jährliche **Bestandserhebung** zur Bestätigung der Einhaltung der Anerkennungsrichtlinien ist Grundlage für die ständige Aktualisierung des Herzgruppenverzeichnisses im Internet sowie der gesetzlich geforderten Qualitätssicherung.
- **Standardisierte Dokumentationsunterlagen** als Arbeitshilfen für die Herzgruppenträger. Diese wurden an die Änderung der BAR-Rahmenvereinbarung angepasst.
- **Sportversicherung** für Teilnehmer in den Herzgruppen, die keine Mitgliedschaft im Verein eingehen wollen.
- **Herz und Rehagruppenverzeichnis** als Broschüre und im Internet
- Telefonische bzw. persönliche **Vermittlungen einer wohnortnahen Herzgruppe** über die Geschäftsstelle
- Die **Vermittlung von Referenten** für ergänzende Angebote der Herzgruppen sowie die Unterstützung von Informations- und Schulungsveranstaltungen gehört ebenfalls zu unserem Service.
- Regelmäßige **Pflege und Aktualisierung** unserer Homepage www.herzintakt.net

3. Aus- und Fortbildung für Übungsleiter und Ärzte

Die Aus- und Fortbildungsangebote für Übungsleiter und Ärzte sind weiterhin von großer Bedeutung da viele Übungsleiter in den nächsten Jahren ausscheiden werden und dringend Nachwuchs benötigt wird. Außerdem wird der Bedarf an Reha Gruppen weiterwachsen.

Planung, Organisation und Durchführung der Ausbildung Herzinsuffizienztrainer (15 LE)

06. und 07. Juli 2024, Heide & online

06. Juli Präsenz Medizinische Grundlagen, Notfalltraining, Organisatorisches, Sportpraxis

07. Juli Onlineseminar Vertiefung psychosoziale Aspekte

Dr. Jordan, Jens Bomblat, Sophia Arnaudov, Finn Schwarzlow

Inhalte siehe Curriculum

Lungensport Allrounder 11 LE

02. & 05. März 2024 Schleswig & online

02. März Präsenz Sportpraxis

05. März online Medizinische Grundlagen COPD, Asthma bronchiale, Lungenemphysem, COVID 19

Martina Henningsen Dr. Watz

Im Fokus dieses Kurses standen die Lunge bzw. die Atmung des Menschen. In einem kurzen theoretischen Exkurs beschäftigten wir uns mit der Anatomie und Physiologie der Lunge. Im großen Praxisteil ging es dann rund um den Lungensport, mit Themen, wie z.B. Aufbau und Durchführung von zahlreichen Übungseinheiten, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Atem- und Entspannungstechniken, Atemtherapie, Dehnlagen und -techniken.

Im Onlineteil ging es dann um die medizinischen Grundlagen bei COPD, Asthma bronchiale, Lungenemphysem und COVID 19.

Beweglichkeitstraining und Entspannung für Herzpatienten 4 LE

14. September Schenefeld

Yasmina Schnittker

Beweglichkeitstraining und Entspannung sollten in keiner Herzsportgruppe fehlen. Warum und was gilt es zu beachten? In dieser Fortbildung werden nach einer Theorieeinheit viele Praxisbeispiele für das Beweglichkeitstraining bei HerzpatientInnen sowie eine progressive Muskelentspannung gezeigt und laden zum Mitmachen ein. Die Inhalte ähneln denen der gleichnamigen Onlinefortbildung 2023.

Weiterentwicklung Ärztefortbildung: „Betreuung einer Herzsportgruppe“:

Am **Dienstag, 10. September, 18:00 – 19:30 Uhr**, haben wir eine **Ärztefortbildung (online) veranstaltet**. Damit möchten wir helfen, neue ÄrztInnen zu gewinnen und bestehende MedizinerInnen noch besser für die Herzgruppenarbeit zu schulen. Die Fortbildung wurde von der Ärztekammer SH mit 2 Fortbildungspunkten (Kat. A) anerkannt.

4. Projektarbeit

Herzgesund im Norden

Vortrag

Dienstag, 08.10.2024, 18:00 h – 19:00 h (ca. 45 min Vortrag, danach Zeit für Fragen)

„Bewegungsmangel: Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Tipps für Selbsthilfeeaktive“

Referent: Finn Schwarzlow, Sportwissenschaftler, Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in Schleswig-Holstein

ZOOM-Link:

<https://sportcampus-nord-community.edubreak.de/dialogs/attend/1e17b841-3f57-11ef-939d-0c9d92c4515f>

Maximal 100 Teilnehmer	10.10.2024	15:00 Uhr	TSV Reinbek Theodor-Storm-Straße 22, 21465 Reinbek
Notfalltraining mit AED Anwendung			
Referent: Jens Bomblat Rettungssanitäter			
Maximal 100 Teilnehmer	18.10.2024	15:00	VfL Schönberg Dorfstr. 34, 22929 Schönberg
Notfalltraining mit AED Anwendung			
Referent: Jens Bomblat Rettungssanitäter			
Maximal 100 Teilnehmer	11.12.2024	15:00	VfL Pinneberg Fahltskamp 53 25421 Pinneberg
Notfalltraining mit AED Anwendung			
Referent: Jens Bomblat Rettungssanitäter			

PRAXIS Angebote	Datum	Uhrzeit	Treffpunkt	Anmeldung erforderlich
Angebot Sommer				
Nordic Walking Schnupperaktion – (Für Anfänger geeignet)	04.06.2024	09:00Uhr	Parkplatz Lanker See Castöhlenweg (Preetz)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net
Nordic Walking Schnupperaktion – (Für Anfänger geeignet)	07.06.2024	18:00Uhr	Parkplatz Lanker See Castöhlenweg (Preetz)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net
Nordic Walking – (leichte Fitness notwendig, 5 km)	11.06.2024	09:00Uhr	Parkplatz Prinzeninsel (Plön)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net
Nordic Walking Schnupperaktion – (Für Anfänger geeignet)	18.06.2024	09:00Uhr	Parkplatz Lanker See Castöhlenweg (Preetz)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net
Nordic Walking (leichte Fitness notwendig, hügelig)	09.07.2024	09.00 Uhr	Forstbaumschule Park (Kiel)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net

Nordic Walking Schnupperkurs (leichte Fitness notwendig, hügelig)	19.07.2024	18:00Uhr	Forstbaumschule Park (Kiel)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net
Nordic Walking Schnupperaktion – (Für Anfänger geeignet)	06.09.2024	09:00Uhr	Parkplatz Lanker See Castöhlenweg (Preetz)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net
Nordic Walking Schnupperaktion – (Für Anfänger geeignet)	10.09.2024	18:00Uhr	Parkplatz Lanker See Castöhlenweg (Preetz)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net
Nordic Walking (leichte Fitness notwendig, 5 km)	21.09.2024	09:00Uhr	Parkplatz Prinzeninsel (Plön)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net
Nordic Walking (leichte Fitness notwendig, hügelig)	01.10.2024	09:00Uhr	Forstbaumschule Park (Kiel)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net
Nordic Walking Schnupperkurs (leichte Fitness notwendig, hügelig)	18.10.2024	18:00Uhr	Forstbaumschule Park (Kiel)	Ja, per E-Mail an info@herzintakt.net

I. Landesweite Arbeitstagung

Im November wurde wieder eine hochkarätig besetzte Veranstaltung für Ärzte, Bewegungstherapeuten, Psychologen, Ernährungsfachkräfte und andere Interessierte angeboten. Die Tagung beinhaltet Fachvorträge und Workshops zur Verringerung von Risikofaktoren bzw. Vermittlung von Lebensstilkonzepten. Die Tagung bietet ein breites Forum zum Austausch über Herz- und Rehasportangebote. Diese Fortbildung ist ein wichtiges Bindeglied zwischen der Arbeit von LAG und Rehasportanbietern sowie ÜbungsleiterInnen, aber auch zwischen den ÜbungsleiterInnen.

Der Veranstaltungsort in der Jugendherberge in Kiel konnte nicht überzeugen. Das Programm und die Vorträge waren sehr gut.

Herz und Darmgesundheit: Alarm im Darm

Franziska Rethorn Mißfeld

Herzinsuffizienzpatienten – Worauf müssen wir achten?

Dr. med. Hatim Seoudy

Herz und Psyche: Yogatherapie als ganzheitlicher Ansatz

Alina Nommensen

Update Herzgruppe: Neue Erkenntnisse aus der Herzmedizin. Was ist für die Herzgruppe wichtig?

Dr. Friedrich Schroeder

Update Herzgruppenorganisation: GBM, Ausbildung, Selbsthilfe und Co.Austausch und Fragen

Jessika Kraatz

Praxisangebote:

Alina Nommensen

1. Psychosomatische Yogatherapie bei Herzerkrankungen

Swantje Jacobsen

2. Ganzkörpertraining für Patienten mit Einschränkungen

Silke Rühl

3. Herzgruppen im Gleichgewicht

Jens Bomblat

4. HLW Training mit AED Anwendung

II. Teilnahme an Gesundheitstagen und Messen

Vereinen wurde Material für Vereinstage zur Verfügung gestellt.

III. AED Projekt

Initiierung weiterer AED (Automatisierte Externe Defibrillatoren) Standorte in Schleswig-Holstein, die öffentlich zugänglich sind, entsprechende Beratungen von potentiellen Betreibern, Informations- und Schulungsangebote. Beratung bei der Anschaffung, Vermittlung von Kontakten.

Die erfolgreiche Aktion „Kinderhelden“ wurde in 2024 nicht angeboten.

IV. Herzmagazin

Herausgabe von einer Ausgabe „Herzmagazin“, Herbst 2024 mit einer Auflage von 4.000 Stück wurde erstellt und verteilt.

5. Koordination/Kooperation

- Aufbau und Unterstützung von **Herz-Kreislauf-Selbsthilfegruppen**
- Zusammenarbeit mit dem **Hausärzterverband Schleswig-Holstein**
- Zusammenarbeit mit dem **Sparkassen- und Giroverband Schleswig-Holstein**
- Zusammenarbeit mit dem **Landessportverband**
- Zusammenarbeit mit dem **Bildungswerk des Landessportverbandes**
- Zusammenarbeit mit der **Ärztammer Schleswig-Holstein**
- Zusammenarbeit mit der **Kassenärztlichen Vereinigung**
- Zusammenarbeit mit den gesetzlichen **Krankenkassen**
- Zusammenarbeit mit der **Deutschen Herzstiftung**
- Zusammenarbeit mit dem **Deutschen Diabetiker Verband**

6. Ausblick

Finanzierung:

Das Ministerium für Justiz und Gesundheit hat uns in diesem Jahr wieder gefördert. Wie es weitergeht, sollen Gespräche im Sommer klären.

Trotzdem möchte die LAG weiter an Ihrer Eigenständigkeit arbeiten:

- Antrag Landessportverband auf ordentliche Mitgliedschaft
- Selbsthilfeförderung
- Stärkung der Vereine/Teilnehmerzahlen für mehr Mitgliedsbeiträge durch Ausbildung, Rundschreiben an Ärzte, Service
- Antrag Pharma
- Antrag Stiftung der Sparkassen
- Spenden

- Präventionskurse

Möglichkeiten für die Zukunft

Sichtbarkeit und Wahrnehmung

Gründung von Herzinsuffizienzgruppen

Vernetzung und Gespräche

- Sichtbarkeit bei Fach- und Hausärzten, Ärztevereine, Schulungsangebote
- Zusammenarbeit mit Vereinen und Übungsleitern stärken
- Zusammenarbeit mit Kliniken und Sozialarbeitern
- Betriebliches Gesundheitswesen

Öffentlichkeitsarbeit

- Pressearbeit: KN, SHZ, NDR
- Flyer optimieren, überarbeiten und verbreiten (auch Reha- und Akutkliniken, Wartezimmer, Ärzte)
- Werbemittel
- Folien (ppt) zur Verfügung stellen für Ausbildungen usw.
- QR Code
- Infoveranstaltung Herz- und Rehasport in SH