

# Herzgruppen in Hessen

## Gestern – Heute – Morgen

Klaus Edel

### Zusammenfassung

Die Teilnahme an einer Herzgruppe wäre für jeden Patienten nach einer akuten Herzerkrankung sinnvoll. Leider wird diese Möglichkeit der Eigenaktivität nur von etwa einem Drittel der Betroffenen genutzt – und dies, obwohl der Nutzen für die Gesundheit und der Gewinn an Lebensqualität hinreichend bekannt sind. Die Teilnahme an der Herzgruppe ist eine nebenwirkungsfreie und sehr effektive Therapieform. Sie sollte ebenso wie die medikamentöse Therapie grundsätzlich bei der Behandlung chronisch Herzkranker eingesetzt werden. Die Herzgruppe ist ein notwendiger Baustein der langfristigen Versorgung bei Herzerkrankungen. Sie hilft dem Betroffenen mit seiner Krankheit leben zu lernen. Wir Ärzte sind aufgefordert, uns für die Fortführung dieses Therapieangebotes stark zu machen und durch unser Engagement zu unterstützen.

### Organisation der Herzgruppen

Heute gibt es in Deutschland etwa 6.000 Herzgruppen, in denen mehr als 110.000 Patienten ein- bis zweimal in der Woche, ärztlich überwacht, unter Anleitung ausgebildeter Übungsleiter (Übungsleiter B Sport in der Rehabilitationssport – Innere Medizin), körperlich aktiv sind und bezüglich ihres Krankheitsbildes professionell geschult werden. Die Herzgruppen sind unter dem Dach der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V. (DGPR) in 16 Landesverbänden zusammengefasst. Im Bundesland Hessen gibt es 221

Herzgruppen (Stand:12/2011). Diese sind über den HBRS (Hessischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband) organisiert.

Seit Gründung der Herzgruppen ist es üblich, dass Herzkranke<sup>1</sup> praktisch lebenslang an ihrer Herzgruppe teilnehmen. Die Kosten hierfür werden von den Krankenkassen bzw. von den Rentenversicherungsträgern übernommen. Die Kosten der Erstattung decken jedoch in der Regel die Kosten für Sporthalle, Zahlungen für Herzgruppenärzte, Übungsleiter etc. nicht.

### Verordnung von Herzsport

Neue gesetzliche Grundlagen ab dem Jahr 2000 machten mehrere Neufassungen der Rahmenvereinbarung für den Rehabilitationssport notwendig. So ist seit 1. Januar 2011 die neueste Version in Kraft. Seither ist eine zeitlich begrenzte Regelförderung über 90 Übungseinheiten innerhalb eines Zeitraumes von 24 Monaten möglich. Danach wird den Herzgruppenteilnehmern empfohlen, auf eigene Kosten in einer Nachfolgegruppe bzw. in Eigeninitiative weiterhin sportlich aktiv zu sein.

Eine erstattungsfähige Folgeverordnung ist bei einer eingeschränkten Dauerbelastbarkeit unter 1,4 Watt pro Kilogramm Körpergewicht möglich. Ebenso kann die Teilnahme an einer Herzgruppe weiter verordnet werden nach wiederholten Herz-Kreislauf-Ereignissen, wie z.B. nach einem erneuten Herzinfarkt, einer Bypass-Operation oder nach Implantation eines Defibrillators um ein paar Beispiele zu nennen.

### Wie wirkt Herzsport?

Herzgruppen haben den Teilnehmern viel zu bieten. Ziel ist es, eine Verschlimme-

rung der Herzkrankheiten zu verhindern bzw. deren Fortschreiten aufzuhalten. Der Gesundheitszustand sowie die körperliche und geistige Belastbarkeit sollen nicht nur stabilisiert sondern verbessert werden. Damit lässt sich die Lebensqualität deutlich steigern. Der Schwerpunkt der Herzgruppenarbeit liegt auf der körperlichen Bewegung. Körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauertraining, bewirkt nicht nur eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit, sondern hat zahlreiche weitere schützende Effekte für das Herz-Kreislauf-System. Regelmäßiges Training wirkt gegen arterielle Hypertonie, Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2; eine Hypercholesterinämie ebenso wie die Hypertriglyzeridämie werden positiv beeinflusst. Da viele Herzpatienten auch an Diabetes Typ 2 leiden, ist wichtig zu wissen, dass die Zuckerkrankheit bei aktiven Menschen viel besser zu behandeln ist. Körperliche Bewegung hat zudem einen günstigen Einfluss auf die Fließeigenschaften des Blutes. Das Gehirn wird stärker gefordert und besser versorgt, was die Denkfähigkeit und das Gedächtnis positiv beeinflusst. Zudem wird durch regelmäßige körperliche Aktivität das Immunsystem gestärkt und damit die Infektionsanfälligkeit Erkältungsgefahr herabgesetzt. Durch gymnastische Übungen werden Beweglichkeit und Koordination verbessert; kräftigende Übungen stärken die Muskulatur. Ein weiterer großer Vorteil: Sport stabilisiert die Psyche durch den Abbau depressiver Verstimmungen und wirkt stressentlastend. Somit trägt die körperliche Aktivität in Herzgruppen mit dazu bei, die Alltagssituation für chronisch Herzkranke langfristig zu verbessern. Da-

<sup>1</sup> Die männliche Form gilt im Folgenden für beide Geschlechter.

mit untrennbar verbunden ist der Transfer von Bewegung ins tägliche Leben durch bewusste, selbständige Förderung der Freizeit- und Alltagsaktivitäten.

### Der Arzt in der Herzgruppe

In Herzgruppen werden Patienten mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf ärztliche Verordnung hin durch speziell dafür qualifizierte Übungsleiter betreut. Der Herzgruppenarzt ist anwesend, um Fragen zu beantworten und bei eventuell auftretenden Problemen sofort helfen zu können. Gemeinsam werden im Rahmen des ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanagementtechniken, Änderungen im Essverhalten und durch psychosoziale Unterstützung eine optimale Vorbeugung gegen das Fortschreiten der Herzkrankheiten angestrebt. Der Patient wird im Idealfall zum Experten seiner eigenen Krankheit und erreicht dadurch mehr Selbstsicherheit und übernimmt mehr Verantwortung für seine Erkrankung.

### Bewegungstransfer im Alltag

Die Herzgruppenteilnehmer haben eine unterschiedliche körperliche Leistungsfähigkeit und sportliche Vorerfahrung. All-

mählich werden sie über ein umfassendes Aufbauprogramm an die für sie richtige Belastung herangeführt. Wesentliche Bestandteile des Sportprogramms sind neben Gymnastik und Muskelaufbautraining u.a. mit vorbeugender Rückenschule die Hinführung zum Geh- und Lauftraining und/oder zu anderen ausdauerorientierten Aktivitäten, wie beispielsweise Radfahren, Ergometertraining, Walking bzw. Nordic-Walking, Wandern, Schwimmen und oder Wassergymnastik, bis hin zur Vermittlung von Spiel- und Bewegungserfahrung als Mannschaftsspiel, aber ohne Wettkampfcharakter.

### Verhaltensmodifikation, gesunde Lebensführung

Hinzu kommen Entspannungsübungen, Vorträge/Seminare und individuelle Beratungen. Die Teilnehmer sollen dazu motiviert werden, nach Abschluss der Förderzeit selbständig und eigenverantwortlich körperlich aktiv zu sein. In Herzgruppen lernt der Patient seine individuelle Leistungsgrenze kennen und erfährt auch, sich diesbezüglich einzuschätzen, zu kontrollieren und gewinnt dadurch an Sicherheit. Er erhält individuelle Trainingsempfehlungen, die Möglichkeit, diese unter Anleitung

auszuüben. und zudem Informationen zur aktiven Alltags-, Freizeit- und Urlaubsgestaltung. Ziel ist es, ihn zu regelmäßiger, selbständiger und eigenverantwortlicher Bewegung insbesondere im Alltag und damit auch außerhalb der Herzgruppe zu motivieren.

### Wie sicher ist die Herzgruppe?

Wie unsere Daten-Analyse in Hessen 2004 über einen Zeitraum von neun Monaten gezeigt hat, ist im Rahmen der Herzgruppen nur ein sehr geringes, Verletzungsrisiko (Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen) vorhanden. Dies liegt sicherlich daran, dass die Bewegung unter Anleitung von geschulten Übungsleitern durchgeführt und zusätzlich von einem Arzt begleitet wird. So können Befindlichkeitsstörungen und gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt und umgehend einer Behandlung zugeführt werden. Auch in dieser Hochrisikoklientel ist das Risiko eines Herz-Kreislauf-Stillstandes verhältnismäßig gering. So kam es zu vier Herzstillständen mit erfolgreicher Reanimation. Das wichtigste Symptom, das sich in 583.889 Patientenübungsstunden herauskristallisierte, war akut auftretende Dyspnoe. Falls gesundheitliche Probleme auf-

treten, sollten sich Herzgruppenteilnehmer gleich beim Übungsleiter und/oder dem Arzt melden.

## Der Stellenwert der Herzgruppenärzte<sup>2</sup>

Die vielfältigen Möglichkeiten, die Herzgruppen bieten, gehen über das körperliche Training weit hinaus. Die soziale Unterstützung durch den Zusammenhalt in der Gruppe ist ganz wichtig. Gespräche mit anderen Herzkranken, vor allem aber der Kontakt mit dem betreuenden Arzt, helfen, die Krankheit auch psychisch zu verarbeiten und Strategien zur Krankheitsbewältigung zu entwickeln. In vielen Fällen entstehen in der Gruppe Freundschaften, die durch gemeinsame Feste und Unternehmungen mehr Freude in den Alltag bringen. Zugleich bieten Herzgruppen die Möglichkeit, das Wissen über die eigene Krankheit und die Risikofaktoren, die sie verursachen, zu vertiefen und immer auf dem neuesten Stand zu halten. Dadurch lässt sich ein gesunder Lebensstil besser umsetzen. Der gewissenhafte Umgang mit den verordneten Medikamenten ist (z.B. durch die Beratung des Herzgruppenarztes bei Bedarf) leichter zu erlernen. Leider stehen immer weniger Ärzte für die Arbeit in Herzgruppen zur Verfügung. Daher appelliere ich an dieser Stelle aus-

drücklich an alle Kolleginnen und Kollegen in Hessen, sich dieser gesellschaftlichen Aufgabe zu stellen. Ohne ärztliche Mithilfe wird es in den nächsten Jahren keinen Zuwachs an Herzgruppen geben. Im Gegenteil – da die Anwesenheit eines Arztes gesetzlich vorgeschrieben ist, wird das Angebot wegen sinkender Bereitschaft der Kollegen zu deren Betreuung eher abnehmen – eine angesichts des zunehmenden Bedarfs sehr bedauerliche Entwicklung. Wir von Seiten der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation werden uns mit allen Kräften für den Fortbestand der ärztlichen Herzgruppenarbeit einsetzen. Für die Zukunft ist eine herzgruppenorientierte Fortbildung exklusiv für Herzgruppenärzte geplant. Hintergrund ist Ziel einer einheitlichen Vorgehensweise z.B. im Umgang mit Notfällen, da die in Herzgruppen tätigen Kollegen aus den unterschiedlichsten Subspezialisierungen stammen. Sollten Sie Interesse an der Arbeit in Herzgruppen in Ihrer Nähe haben, so nehmen Sie bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle des Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes in Fulda unter der angegebenen Adresse auf. Den Flyer zur Mitgliedschaft in der hessischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation finden Sie auf der Homepage der LÄKH unter der Rubrik Hessisches Ärzteblatt.

## Anschrift des Verfassers

Dr. med. Klaus Edel  
Vorsitzender der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-/Kreislaufkrankungen in Hessen e.V.  
Landessportarzt Präventions- und Rehabilitationssport  
Chefarzt am Zentrum für Kardiologische Rehabilitation und Prävention  
Heinz-Meise-Straße 100  
36199 Rotenburg  
Fon: 06623 88-6105  
Fax: 06623 88-6114  
E-Mail: k.edel@hkz-rotenburg.de  
www.hkz-rotenburg.de

## Literatur

Degenhardt, R; Unverdorben, S; Edel, K; Brusis, O; Vallbracht, C; Unverdorben, M: Risiko von Sportverletzungen in ambulanten Herzsportgruppen im Vergleich zu Freizeitsportgruppen Gesunder. *Sportverl Sportschad* 2007; 21: 79-82  
Karoff, M; Held, K; Bjarnason-Wehrens, B: Eine Chance: Herzgruppen. *Deutsche Herzstiftung* 2005  
Mahr, Otto: Bericht der Geschäftsstelle des HBRS an die DGPR Dezember 2011  
*Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1. Januar 2011*  
Unverdorben, M; Unverdorben, S; Edel, K; Degenhardt, R; Brusis, A; Vallbracht, C; Risk predictors and frequency of cardiovascular symptoms occurring during cardiac rehabilitation programs in phase III-WHO. *Clinical Research in Cardiology* 2007; 96 (6): 383-88. DOI 10.1007/s00392-007-0517-9

<sup>2</sup> Die männliche Form gilt im Folgenden für beide Geschlechter.

## Faktor Mensch – Risikomanagement und Fehlervermeidung im Patientenbetrieb

### Seminar für Ärzte und Führungskräfte in der Medizin

#### Theorie und Praxis

Die Veranstaltung wird durchgeführt von Dr. med. Walter Merkle, Wiesbaden in Kooperation mit der LÄK Hessen und AIMS International-Germany GmbH, Neuss

- Modul I – theoretischer Teil: 15. September 2012, 09:00 – 17:00 Uhr (mit 8 Fortbildungspunkten zertifiziert)
- Modul II – praktischer Teil: 16. September 2012, 09:00 – 17:00 Uhr (mit 10 Fortbildungspunkten zertifiziert)

Tagungsort: Fortbildungszentrum der Landesärztekammer Hessen, Carl-Oelemann-Weg 5, 61231 Bad Nauheim

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.laekh.de](http://www.laekh.de) → Aktuelles