

**Bericht von der 26. gemeinsamen Tagung
der Gesellschaft für Prävention und
Rehabilitation in Hessen mit dem HBRS
am 24.04.2016 in der Klinik Wetterau in
Bad Nauheim. Tagungsmotto:**



**„Gefäßschutz mit Bewegung und Soja -
von Reanimation, Ernährung bis Yoga.“**

Das Thema lockte 110 Teilnehmer¹ bei regnerischem Wetter am Samstagmorgen in die Wetterau. Die Initialreferate hielt Frau König, versierte Referentin, Trainerin Erste-Hilfe & Notfallmedizin, Lehrrettungsassistentin und Krankenschwester - die Fachfrau für Fragen rund um die neuen Leitlinien zur Reanimation. Sie gab uns ein sehr versiertes Update zu:

- wie versorge ich als Ersthelfer am Ort des Geschehens
- wie wird eine Herzdruckmassage effektiv durchgeführt und
- wie sollte durch wen wann und warum beatmet werden.

Sie umriss die aktuellen Notfallmedikamente - schnell wurde die Kluft zwischen dem voll bestückten Notfallkoffer der Herzgruppe und den unabdingbaren Notfallmedikamenten offensichtlich. Im zweiten Teil des Referates folgte dann ein Überblick über AED-Geräte die ja zwingend in den Herzgruppen vorgehalten werden müssen. Vor- und Nachteile der einzelnen Modelle detailgerecht aufbereitet. Nicht leicht hier den Überblick zu behalten. Wir haben uns mit der Referentin verabredet im Sommer in der Geschäftsstelle über eine Auswahl von AED-Modellen zu beraten um den Vereinen, Ärzten und Übungsleitern einen Leitfaden für die Geräteauswahl zur Verfügung zu stellen.

Nach der Kaffeepause dann die Einführung von Ludwig Möller in die sanfte Bewegungstherapie. Wie gewohnt ein kurzweiliger Vortrag mit vielen persönlichen Beispielen, die am Nachmittag in den Gruppen von Monika Heil, Klaudia Thorn, Timo Sattler und Ludwig Möller praktisch erprobt wurden. Dem Echo der TN war zu entnehmen, dass die Relevanz von Entspannungstechniken, Klangmeditation und

¹ Die männliche Form gilt im Folgenden für beide Geschlechter

weiteren fernöstlichen Techniken von den Herzpatienten schon jetzt eingefordert und im Rahmen der modernen Ausrichtung der Herzgruppen zunehmen wird.

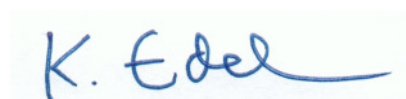
Was wäre eine Fortbildung zur Lebensstil-Modifikation ohne das Thema herzgesunde Ernährung. Herr Prof. Dr. Stefan Lorkowski, Boss des Institutes für Ernährungswissenschaften an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Er wagte den Spagat „Ernährung für Herzpatienten, fettarm oder fettreich - was ist denn nun wirklich gesund?“ Er vermittelte theoretische und praktische Kenntnisse zur Ernährung mit dem Ziel die Verfettung der Herzkrankgefäße zu verringern:

- Ernährung muß Hand in Hand mit Bewegung gehen
- Ein gesundes Ernährungsmuster orientiert sich an der mediterranen Kost
- Austausch “leerer Kalorien” gegen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte
Heißt: Hände weg von zu viel Zucker
- Fett ja, aber in Maßen und gerne in der ungesättigten Form
- Zu bevorzugen sind: Pflanzenöle, Walnüsse, Cashews, Macadamia Nüsse,
- Joghurt, Käse, Erbsen, Bohnen, Linsen, Kräuter, Knoblauch und Fisch.

Zum Abschluss gab es eine Fragestunde mit allen Referenten mit einem ungebetenen Gast (Maus), die sich unter die interessierten Zuhörer und Diskutanten gemengt hatte.

Auch 2017 wird die Veranstaltung wieder im gewohnten Rahmen stattfinden. Im Fokus werden die Patienten mit operierten Herzklappen stehen die zusehends die Herzgruppen bereichern. Angedachter Termin ist der letzte Samstag im April 2017.

Auf ein Wiedersehen freut sich der Verfasser dieses Artikels



Dr. med. Klaus Edel

Vorsitzender der GPRH