

IN DIESEM HEFT:

**IM NEUEN JAHR WIRD
ALLES ANDERS ...**

Seite 3

**WARUM LUNGENSport
SO WICHTIG IST**

Seite 5

**WIE HERZ UND PSYCHE
ZUSAMMENHÄNGEN**

Seite 8

**KLEINE UND GROSSE
TRAININGSEFFEKTE –
EIN JAHR IM PROZESS!**

SEITE 6

IM NOTFALL 112

WICHTIGE NOTRUF-NUMMERN

BEI LEBENSBEDROHLICHEN ERKRANKUNGEN UND UNFÄLLEN IMMER **NOTRUF 112!**

DARAUF SOLLTEN SIE BEI EINER NOTFALL-MELDUNG 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.

Foto Titelseite: PantherMedia/pixabay

Vielen Dank an unseren Partner:



Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie eine Lebensweisheit oder ein Motto? Ich persönlich (noch) nicht, aber trotzdem begegnen mir immer wieder Sprüche oder Zitate, die mich zum Nachdenken anregen oder mir in manchen Situationen sogar helfen. Dazu gehören zum Beispiel folgende Aussagen:

"Man trifft sich immer zweimal im Leben", "Eine Medaille hat zwei Seiten" oder "Für manche ist das Glas halb leer, für andere halb voll". Zu letzterem gibt es sehr interessante Ergänzungen wie "Es kommt nicht darauf an, ob das Glas halb voll oder halb leer ist – es kommt darauf an, mit was Du es füllst" oder "Wenn Du denkst, das Glas sei halb leer, fülle den Inhalt einfach in ein kleineres Glas"... Dementsprechend passt hier das Motto: "Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen." Und wenn das nicht funktioniert, bleibt uns noch die Devise "Neue Wege entstehen dadurch, dass man sie geht." Oder "Wenn eine Tür sich schließt, öffnet sich eine andere". Letztere Aussage hat sich meiner Ansicht nach tatsächlich bereits des Öfteren bewährt. Allerdings muss man es in dem Fall darauf ankommen lassen, denn "Alles hat seine Zeit".

Wie Sie sehen, können wir uns durch diverse "Weisheiten" leiten, motivieren oder beruhigen lassen. Und selbst wenn sich vielleicht nicht immer alles bewährt, so werden Sie zugeben müssen, dass auch Sie bereits den einen oder anderen Spruch zum Besten gegeben haben...denn im Grunde genommen geht es doch im Leben darum auch mal "Fünfe gerade sein zu lassen" oder "Feste zu feiern, wenn sie fallen"... Anders gesagt: "Wer etwas will, findet Wege; wer nicht will, findet Gründe."

Jetzt sind Sie entweder genervt von all den Floskeln oder Sie denken über die eine oder andere Aussage nach. Wie dem auch sei – diese Ausgabe unserer IMPULSE hält weitere Beiträge für Sie parat, von denen ich Sie in dieser Stelle nicht weiter abhalten möchte. Deshalb wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und alles erdenklich Gute!

Zu guter Letzt habe ich noch zwei Zitate von Herrn Voltaire für Sie: Erstens: "Alle Menschen sind klug – die einen vorher und die anderen nachher" und zweitens: "Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein."

In diesem Sinne hoffe ich, Sie nehmen die letzte Weisheit wichtiger als die vorletzte und sende Ihnen ganz herzliche Grüße,

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



Neujahrsvorsätze –

IM NEUEN JAHR WIRD ALLES ANDERS... ODER DOCH NICHT?

Foto: pixabay

Wer kennt es nicht, die Sprüche: „Im neuen Jahr packe ich es an, dann wird alles anders, dann höre ich auf mit dem Rauchen, ab dann ernähre ich mich gesund, sage den überschüssigen Pfunden den Kampf an und bewege mich mehr“- und so weiter...

Auch ich höre diese Phrasen von meinen Patienten sehr häufig – aber leider ändern nur Wenige ihr Verhalten überhaupt und die aller Wenigsten verändern ihre Gewohnheiten dauerhaft.

Ich frage die Patienten dann meist: Warum fangen Sie nicht heute an? Worauf warten Sie? Dann folgen in der Regel die üblichen Ausreden und der innere Schweinehund lässt grüßen.

Gerade zu Beginn des neuen Jahres sind die Menschen hoch motiviert. Die Anmeldezahlen für Fitnessstudios steigen, der Verkauf an Zigaretten geht zurück – aber nach wenigen Tagen bis Wochen sind die guten Neujahrsvorsätze schon wieder Schnee von gestern. Doch woran scheitert es? Nur schwacher Wille, fehlende oder falsche Motivation oder einfach nur zu viel vorgenommen?

Hier kommen meine Tipps, damit es mit Ihren gesunden Vorsätzen doch klappt:

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! 30-50 % unseres täglichen Handelns werden durch unsere Gewohnheiten bestimmt. Wer sein Leben verändern möchte, muss folglich zuerst seine Gewohnheiten ändern.

Gesundheitstraining ist also Gewohnheitstraining!

Wir sind die meiste Zeit des Tages im Autopilot-Modus unterwegs, d.h. wir treffen ca. 95% unserer täglichen Entscheidungen unbewusst. Einer Studie zufolge, bei welcher untersucht wurde wie lange es dauert, bis eine neue Gewohnheit von einer bewusst ausgeführten zu einer automatisierten Tätigkeit übergeht, ergab, dass es ganze 66 Tage dauert, eine Gewohnheit zu etablieren (European Journal of Social Psychology 2009). Sie brauchen also Geduld und vor allem ordentlich Training!

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten Schritt für Schritt

1. Werden Sie sich zuerst Ihrer schlechten Gewohnheit bewusst, also erken-

nen und benennen Sie die lästige und ungesunde Angewohnheit, die Sie ablegen wollen.

2. Ersetzen Sie die schlechte Gewohnheit durch eine gesündere Alternative. Denn wenn Sie eine Gewohnheit streichen, entsteht eine gefährliche Lücke, welche die potentielle Rückfallgefahr erhöht. Die neue Ersatz-Gepflogenheit sollte Ihnen Spaß machen und Sie sollten von deren Sinnhaftigkeit überzeugt sein.

3. Versuchen Sie nicht, sich mehr als eine Gewohnheit gleichzeitig abzugewöhnen. Das würde Sie in der Regel überfordern und Ihr Vorhaben ist meist zum Scheitern verurteilt. Ändern Sie also nur eine schlechte Angewohnheit nach der anderen und nicht mehrere gleichzeitig.

4. Finden Sie den „Trigger“, also den Auslöser für Ihre schlechte Gewohnheit. Das können bestimmte Emotionen, Orte, Tages- oder Uhrzeiten, Personen oder Verhaltensweisen sein.



IM NEUEN JAHR WIRD ALLES ANDERS.....

Fortsetzung von Seite 3

- So greifen manche Menschen z.B. in einer stressigen Situation stets zur Zigarette oder Süßigkeiten.
5. Vermeiden Sie Versuchungen, die Sie dazu verführen könnten, in Ihre alten Gewohnheiten zurück zu fallen. Gehen Sie z.B. mittags nicht mehr an der Pommestube vorbei, sondern gehen Sie bewusst eine andere Route, um der ungesunden Gefahr zu widerstehen.
 6. Belohnen Sie sich für erste und auch kleine Erfolge! Man spricht hierbei auch von „positiver Konditionierung“. So lernt auch Ihr Unterbewusstsein, dass sich die neue Gewohnheit lohnt. Mit Belohnung ist aber nicht gerade eine Tafel Schokolade gemeint. Bessere Belohnungen als Süßigkeiten sind z.B. eine Massage, eine Folge Ihrer Lieblingsserie oder ein entspannendes Bad, etc..
 7. Sprechen Sie offen über Ihre Wünsche, Ziele und auch Erfolge mit ihrer Familie und Freunden oder, wenn Sie mögen, posten Sie es sogar öffentlich in den sozialen Medien. So finden Sie Unterstützer und Gleichgesinnte.
 8. Halten Sie durch! Sie brauchen einen langen Atem! Insbesondere in der ersten Zeit ist es pure Selbstdisziplin bis Ihnen die neue Gewohnheit leicht und unbewusst von der Hand geht. Ihre Disziplin wiederum ist abhängig von Ihrer Motivation. Nur wenn die Motivation stimmt, halten Sie auch wirklich durch.
 9. Warten Sie nicht auf den perfekten Moment oder die idealen Bedingungen. Ich rate Ihnen: Lieber unperfekt starten, als perfekt abwarten! Jeder Tag kann Neujahr sein! Legen Sie jetzt los! Denken Sie daran; „Machen ist wie wollen – nur krasser!“ 😊
 10. Machen Sie auch nach Rückschlägen weiter! Es werden Tage kommen, an

denen Sie in alte Muster verfallen. Bedenken Sie: Unsere (schlechten) Gewohnheiten haben wir uns über Jahre antrainiert und daher braucht es seine Zeit, bis wir sie wieder abtrainiert haben. Bleiben Sie dran, denn es lohnt sich: Gesunde Gewohnheiten zu pflegen, ist ein Schlüssel zu einem gesunden, erfolgreichen und erfülltem Leben. Also werden Sie zum „Dranbleiber“.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes Neues Jahr

Ihre Dr. Constanze Lohse

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin



KOSTENLOSES ONLINE-TRAINING VON Herz InForm

Herz InForm bietet für alle sportlich Motivierten regelmäßige, kostenlose live-online-Trainings an. Erfreulicherweise wachsen die Nachfrage und auch die Teilnehmerzahl immer weiter an und wir freuen uns über sehr positives Feedback.

Diese Trainings ersetzen selbstverständlich keine Teilnahme an einer offiziellen, ärztlich betreuten Herzgruppe, aber unsere engagierten Trainerinnen sorgen trotzdem für gesunde Bewegung und viel Spaß – auch in den eigenen 4 Wänden!

Uns ist es wichtig, Ihnen auch zu Hause die Möglichkeit zu schaffen, sich gesund und sicher unter fachkundiger Anleitung zu bewegen. Natürlich gibt es diverse Plattformen, auf denen Sie sich je-

derzeit Videos ansehen können, so auch auf www.herzinform.de, allerdings ist ein live-Training zu einem festen Termin noch einmal etwas anderes und motiviert noch mehr dabei zu sein und auch dran zu bleiben. Sie können Fragen stellen, sich untereinander austauschen und sind schlicht und einfach live dabei – probieren Sie es einfach aus!

Bitte geben Sie uns per Email Bescheid, wenn Sie dabei sein möchten! Wir unterstützen Sie auch gerne bei technischen Fragen.

Kostenlose Anmeldung via: info@herzinform.de

Momentan finden die Termine immer montags um 9:30 Uhr sowie donnerstags um 17:30 Uhr statt.

WARUM LUNGENSport SO WICHTIG IST

SPORT BEI ATEMWEGSERKRANKUNGEN

Körperliches Training gehört zu dem wesentlichen Baustein der Behandlung von chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen. Patient:innen können dadurch ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und gleichzeitig die chronische Luftnot vermindern. Dadurch steigert sich die Lebensqualität und insbesondere auch die Prognose.

Ambulanter Lungensport ist flächendeckend deutschlandweit möglich. Unter Anleitung einer qualifizierten Leiterin/eines qualifizierten Leiters können der Leistungsfähigkeit angepasste gymnastische Übungen oder auch Training an technischen Geräten zum Muskelaufbau und Steigerung der Ausdauer durchgeführt werden.

Insbesondere COPD Patienten haben im Vergleich zu gesunden Gleichaltrigen häufig eine verminderte Kraft, sowie Schwund der Muskulatur an den Beinen und Armen und auch am Brustkorb. Dies führt zu einer starken Einschränkung bei alltäglichen Belastungen, Entwicklung von Immobilität und häufig auch Depressionen. Zusätzlich können weitere Erkrankungen die Leistungsfähigkeit einschränken, wie z.B. Herzerkrankungen. Auch diese verschlechtern sich durch mangelnde Bewegung.

Die Sauerstoffaufnahme wird nicht nur bestimmt über das Lungenvolumen sondern auch durch den Einsatz der Atemhilfsmuskulatur und des Zwerchfelles.

Wenn unsere allgemeine Muskulatur immer weniger wird, brauchen wir für jede Bewegung letztlich wesentlich mehr Sauerstoff und Atemkraft. Daher ist eine Steigerung der Lebensqualität und Verbesse-



rung der Muskelkraft sowie Begleiterkrankungen durch wissenschaftliche Studien gut belegt.

Es konnte außerdem gezeigt werden, dass die Sterblichkeit durch regelmäßigen Lungensport abnimmt.

Kursinhalt ist die Verbesserung der Atmung in Verbindung mit Alltagsbelastungen. Besonders anstrengende Bewegungen wie vom Sitzen in den Stand oder Bücken und Heben werden durch Atemübungen unterstützt. Entsprechende Atemtechniken sollen durch die Kursinhalte erlernt werden und können dann im Alltag besser eingesetzt werden. Zusätzlich verbessert das Gemeinschaftsgefühl und der Austausch mit anderen Betroffenen oft die allgemeine Stimmung.

Lungensport kann durch den Hausarzt oder auch Lungenfacharzt verordnet werden. Hierfür erhalten Sie ein Formular, das in der Regel 120 Trainingseinheiten in 36

Monaten beinhaltet. Nach Genehmigung durch die Krankenkasse kann direkt ohne weitere Kosten gestartet werden. Für den Lungensport wird lediglich bequeme/lockere Kleidung und Turnschuhe empfohlen.

DR. MED. TANJA KNOLINSKI

Fachärztin für Innere Medizin/Pneumologie, Zusatzbezeichnung Intensivmedizin und Palliativmedizin; Hamburg

Literatur:
Schulz et al. BMC /2017/ 17:49 Effectiveness of pulmonary rehabilitation for patients with asthma: study protocol of randomized controlled trial
Pfeifer et al. Atemwegs- und Lungenerkrankungen, Jahrgang 43, Nummer 6/2017, Seite 269-275: Körperlich aktiver Lebensstil nach einer pneumologischen Rehabilitation bei COPD-Wunsch oder Wirklichkeit?

NEU

Herz InForm bietet ab sofort eine neue Rehasportgruppe für Lungenpatienten im Albertinen Krankenhaus an.

Anmeldungen und Infos über Herz InForm sauer@herzinform.de

oder 040 22 80 23 64