

- Beratung & Betreuung
- Aufklärung & Information
- Regelmäßige VAD-Treffen
- Geselligkeit & Ausflüge

Informationen • Berichte • Termine für VAD-Patienten

Aktiv zu Hause in Zeiten von Corona

Unsere Bewegungsinitiative 2021

In der Corona-Zeit fällt bei vielen Herzpatienten der regelmäßige Reha-Sport aus. Ebenso finden keine Krankengymnastik, Bewegungs- und Physiotherapien statt. Damit man auch in dieser schwierigen Zeit in Bewegung bleibt, haben wir in Kooperation mit der REHA-Klinik Höhenried am Starnberger See eine umfangreiche Serie von Video-Clips mit Bewegungsideen gestartet, die auch für Personen mit

an der Herstellung des Bewegungsprogramms beteiligt waren.

Übrigens: Wer mal eine besondere Reha machen möchte, der ist in der Klinik Höhenried bestens aufgehoben. Höhenried bedeutet: Großartige Umgebung, sehr gute ärztliche Leitung, erfolgreiche Therapie, sorgfältige Diagnostik, umsichtiges Personal, nützliche Schulungen und eine dauerhafte Wirkung.

anschaut, sollte man unbedingt unsere Homepage besuchen; denn dort gibt es in den Rubriken "Home" und "herz.tv-EXTRA" wichtige Informationen zu unserer **"Bewegungsinitiative 2021"**. Insbesondere ist der Ablauf und Inhalt der Bewegungsübungen aufgelistet. Dort gibt es auch die Links für die Filmstarts der einzelnen Teile. Ebenso der Link für unseren YouTube-Kanal. Bei YouTube braucht man nur die Suchbegriffe "herz.tv" oder "Die Doppelherzen" eingeben, dann findet man die bislang erschienenen Videos.

Mitmachen und gewinnen:

Wer bei der "Bewegungsinitiative 2021" mitmachen möchte, sollte sich jeden Tag ein paar Minuten die Zeit nehmen, um jeweils eine Übung zu absolvieren. Nach Ablauf der 28 Übungen (ca. 1 Monat) wird man feststellen, dass man sein Wohlbefinden und insbesondere die Leistungsfähigkeit steigern konnte. Natürlich kann man die Übungen auch dauerhaft durchführen. Ein regelmäßiges Training führt zu einer spürbaren Verbesserung der Herzinsuffizienz. **So ist jeder der mitmacht, schon ein Gewinner.**

Wichtiger Hinweis: Das Trainingsprogramm ist für
Fortsetzung auf Seite 2

GUTEN TAG!

Terminänderungen

Wieder einmal müssen wir einen Termin für unser VAD-Treffen ausfallen lassen. Durch die Verlängerung des Lockdowns kann unser Treffen am 1. Februar leider nicht stattfinden. Momentan ist es so, dass das nächste Treffen erst am 12. April 2021 stattfinden wird. Ob es dabei bleibt, kann man zur Zeit nicht sagen. Sollte ein früheres Treffen (spontane Wiedersehensfeier mit Kaffee und Kuchen) möglich sein, wird darüber rechtzeitig informiert. Aktuelle Infos gibt es immer in unserer Homepage oder per E-Mail. Wer noch in unseren E-Mail-Verteiler aufgenommen werden möchte, der kann sich bei der Redaktion melden.

Trotz Corona laufen unsere Aktivitäten aber weiter. In unserer aktiven WhatsApp-Gruppe ist immer was los. Hier werden die Mitglieder bestens informiert. Einen guten Start erlebte unser neues Video-Magazin **herz.tv** mit Atze Schröder. Die erste Folge erschien Anfang Dezember 2020. Inzwischen wurde die erste Sendung rund 1.500 Mal angesehen.

Neu ist unser **herz.tv-EXTRA**. Hier ist eine 4teilige Serie mit der **"Bewegungsinitiative 2021"** erschienen. Siehe nebenstehenden Bericht.

Helmut Eiterig



Herzinsuffizienz machbar sind. Es werden dabei unterschiedliche Kleingeräte, die man oft bereits zu Hause hat, verwendet. Zu allen Übungs-Clips gibt es wertvolle Experten-Tipps.

Wir bedanken uns bei der Ärztlichen Direktorin der REHA-Klinik Höhenried, Frau Dr. med. Christa M. Bongarth, für die Bereitstellung des Übungsprogramms und der Unterstützung des Video-Magazins **herz.tv-EXTRA**.

Ebenso bedanken wir uns bei der "Herzgruppen-LAG Bayern" und der Firma NOVARTIS Pharma GmbH, die

Die Video-Clips wurden für unser Video-Magazin **herz.tv-EXTRA** neu zusammengestellt und werden in 4 Folgen veröffentlicht. Die letzte Folge erscheint am 29. Januar 2021. In jeder Folge werden 7 Übungen vorgestellt, so dass daraus ein komplettes 28-Tage-Aktiv-Herz-Übungsprogramm entsteht.

Bevor man sich die Videos

Das geplante **VAD-Treffen**
am 1. Februar 2021 fällt coronabedingt aus.
Das nächste **VAD-Treffen** findet voraussichtlich
am **Montag, dem 12. April 2021** statt.
(Die Einladung erfolgt in der nächsten Ausgabe)

TERMINE

Die Termine der VAD-Veranstaltungen in 2021:

Montag, 1. Februar 2021	10.00 Uhr - 12.30 Uhr (*)
Das VAD-Treffen am 1. Februar fällt aus!	
Montag, 12. April 2021	10.00 Uhr - 12.30 Uhr (*)
Montag, 7. Juni 2021	10.00 Uhr - 12.30 Uhr (*)
Montag, 2. August 2021	10.00 Uhr - 12.30 Uhr (*)
Montag, 4. Oktober 2021	10.00 Uhr - 12.30 Uhr (*)
Montag, 6. Dezember 2021	14.00 Uhr - Weihnachtsfeier

(*) = VAD-Treffen

Die VAD-Treffen finden im **Cafe Hotel Garni Forstgarten, Am Forsthaus 2 in 49214 Bad Rothenfelde** statt (direkt an der Umgehungsstraße "Niedersachsenring").

Zu den einzelnen Terminen gibt es jeweils rechtzeitige Einladungen und Informationen über unsere Homepage, unseren Newsletter und per E-Mail.

Fortsetzung von Seite 1

Patienten mit Herzinsuffizienz geeignet. Sollten Sie Bedenken für eine Durchführung der Übungen haben, fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Sie das Herzinsuffizienz-Training mitmachen dürfen.

Bitte beachten:

Die Anwendung der vorgestellten Übungen geschieht auf eigene Gefahr!

Nachstehend die Inhalte der 4 Videos:

Bewegungsinitiative - Nr. 1

Experten-Tipps: Das Herz-Aktiv-Team stellt sich vor

Trainingsgerät "Wasserflasche"

Übung 1: Koordinations-Übung

Übung 2: Übung für die Hüfte

Übung 3: Übung für die Arme

Übung 4: Übung für den oberen Rücken

Übung 5: Übung für die Beine

Übung 6: Ganzkörper-Übung

Übung 7: Koordinations-Übung

Bewegungsinitiative - Nr. 2

Trainingsgerät "Theraband"

Übung 08: Übung für die Hüfte

Übung 09: Übung für den oberen Rücken

Übung 10: Übung für die Arme

Übung 11: Übung für die Schultern

Übung 12: Koordinations-Übung

Übung 13: Übung für die Brust

Übung 14: Übung für die Beine

Bewegungsinitiative - Nr. 3

Trainingsgerät "Stuhl"

Übung 15: Übung für die Arme

Übung 16: Übung für den Oberkörper

Übung 17: Übung für Oberkörper und Beine

Übung 18: Übung für den Oberkörper

Übung 19: Übung für die Beine

Übung 20: Übung für Beine und Hüften

Übung 21: Koordinations-Übung

Bewegungsinitiative - Nr. 4

Trainingsgerät "Softball"

Übung 22: Übung für die Arme

Übung 23: Übung für Schultern und Oberkörper

Übung 24: Übung für Schultern und Oberkörper

Übung 25: Übung für Arme und Oberkörper

Übung 26: Übung für die Beine

Übung 27: Übung für die Beine

Übung 28: Koordinations-Übung

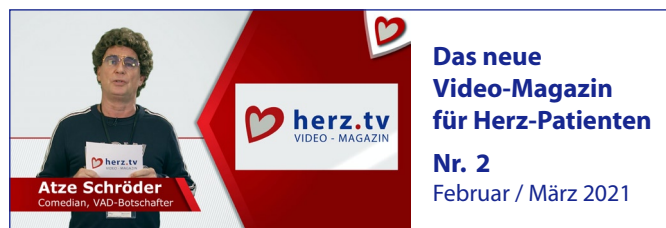
Es wird empfohlen, jeden Tag eine der 28 Übungen durchzuführen. Die Reihenfolge der gezeigten Übungen muss nicht eingehalten werden. Wer möchte, kann

sich seinen eigenen individuellen Trainingsplan erstellen.

Alle Herzpatienten, die bei unserer großen Bewegungsaktion mitmachen, können an einem Gewinnspiel teilnehmen. Es gibt Sachpreise im Wert von 150,- EUR zu gewinnen. Über unsere Homepage kann man sich für eine Teilnahme anmelden.

Viel Spaß und Erfolg mit der Anwendung unserer "Bewegungsinitiative 2021"!

herz.tv - Nr. 2 mit Atze Schröder



Das neue Video-Magazin für Herz-Patienten Nr. 2
Februar / März 2021

Die geplanten Themen:

1. Moderation Atze Schröder

Infos zum Herausgeber von **herz.tv**: DIE DOPPELHERZEN

2. VAD-Rucksäcke

Es berichten 3 VAD-Patienten über ihre Erfahrungen mit VAD-Rucksäcken.

3. Osteopathie-Behandlung bei VAD-Patienten

Eine alternative Behandlungsmethode ist die Osteopathie. Dabei zeigen sich erstaunliche Erfolge!

4. Was ist ein "Hernie"?

Der Bauchdeckenbruch bei VAD-Patienten kann erfolgreich behoben werden. Gespräch mit einem Klinikarzt.

5. Organspendeausweis

Der Moderator Atze Schröder erinnert an den Organspendeausweis.

Die nächste Folge unseres Video-Magazins **herz.tv** mit Atze Schröder ist in Vorbereitung und soll im Februar veröffentlicht werden. Die Sendungen kann man über unsere Homepage und in unserem YouTube-Kanal aufrufen. Das Datum der Veröffentlichung wird in der Homepage, per E-Mail und in unserer WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben.

Diese Newsletter-Ausgabe hat nur einen Umfang von 2 Seiten. Sobald unsere VAD-Treffen wieder möglich sind, gibt es den Newsletter, wie sonst, über 4 oder 8 Seiten.

IMPRESSUM

Herausgeber:
DIE DOPPELHERZEN
Der VAD-Gesprächskreis für Herz-Patienten der Herz- und Reha-Kliniken in Deutschland

Redaktion und Copyright:
Helmut Eiterig
Grenzweg 7 - 48282 Emsdetten
Telefon: 0 25 72 - 8 68 68
Handy: 0 171 - 92 33 70 3
E-Mail: doppelherzen@t-online.de
HP: www.herzpatient.info

Verlag und Vertrieb:
telepress audio-visuelle Werbe- und Verlags-GmbH, 48282 Emsdetten

Auflage und Erscheinungsweise:
230 Exemplare, max. 12 Ausgaben/Jahr

Beiträge für die NEWSLETTER:
Einsendungen unmittelbar an die Redaktion. Für eingesandte Beiträge kann keine Verantwortung übernommen werden, eine Pflicht zur Veröffentlichung besteht nicht. Es wird um möglichst kurz gefasste Berichte gebeten.

Täglich 24 Stunden geöffnet!



Die WhatsApp-Gemeinschaft der Doppelherzen-Gruppe:

- Informationen rund um die Uhr
 - Meinungen von VAD-Patienten
 - Erfahrungsaustausch
- Anmeldungen über unsere Homepage!