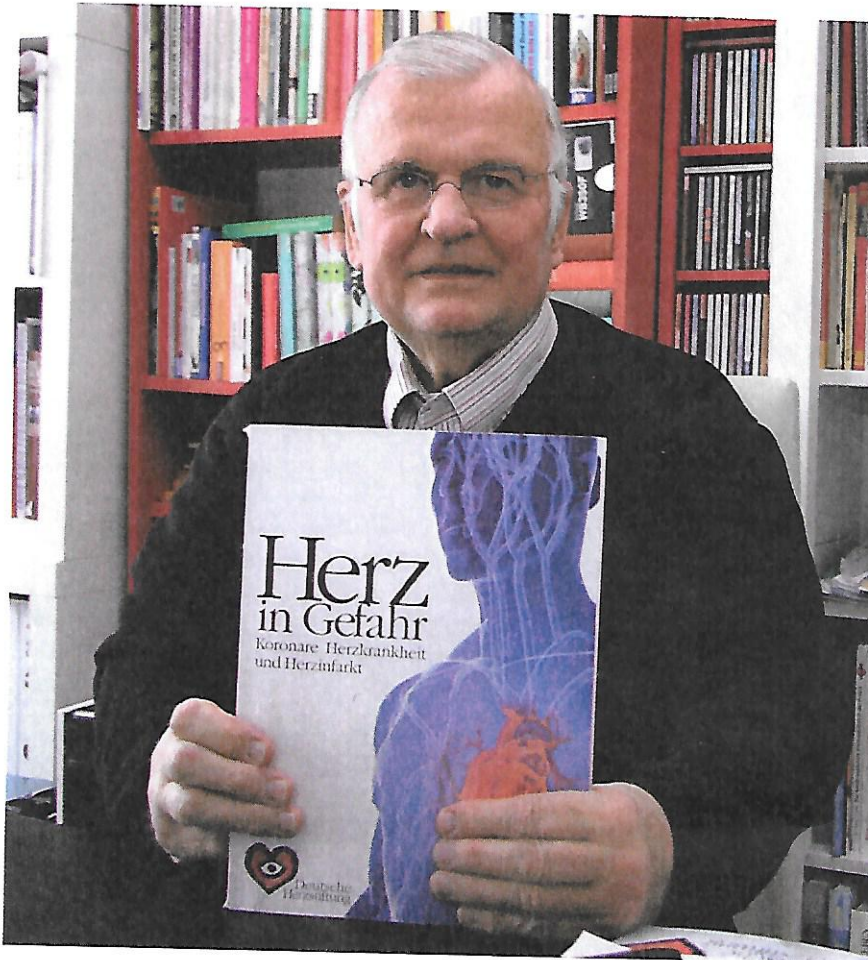


VOR ORT

Let's dance

Dr. Klaus Birkner (74) engagiert sich seit mehr als zehn Jahren als Arzt in mehreren Herzsportgruppen im Großraum Kiel. Der praktische Arzt aus Heikendorf betreut unter anderem die einzige Tanz-Herzsportgruppe in Schleswig-Holstein.



Dr. Klaus Birkners ehrenamtliches Engagement im Herzsport begann 2005 mit der Abgabe seiner Hausarztpraxis in Klausdorf (Kreis Plön), in der er 30 Jahre lang niedergelassen war. „Die Arbeit in den Herzsportgruppen ist danach langsam aber sicher zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden. Ich mache viele Übungen mit. Das tut mir gut, da ich als Arzt natürlich jahrelang überwiegend am Schreibtisch gesessen habe. Außerdem spiele ich Akkordeon und singe gern, was gerade bei den Tänzern immer sehr gut ankommt“, berichtet er. Birkner ist auch im Ruhestand ein vielbeschäftigter und gefragter Mann. Ein Blick auf seinen Terminkalender zeigt, dass dieser fast so gut gefüllt ist wie der eines Managers in einem Dax-Unternehmen. Für 2016 hat Birkner bereits jetzt über 500 Termine in Herzsportgruppen eingeplant. Die Liste der von ihm betreuten Vereine ist lang. Sie reicht vom Kieler Männer Turnverein über die NDTSV Holsatia Kiel, den TSV Kronshagen, den Suchsdorfer SV, das Sportforum der Christian-Albrechts-Universität bis zum THW Kiel. Beim Kieler Turnverein von 1885 e. V. betreut er im Wechsel mit einem Kollegen die einzige Tanz-Herzsportgruppe in Schleswig-Holstein. „Als Herzgruppenarzt bin ich in erster Linie Berater. Die Therapie

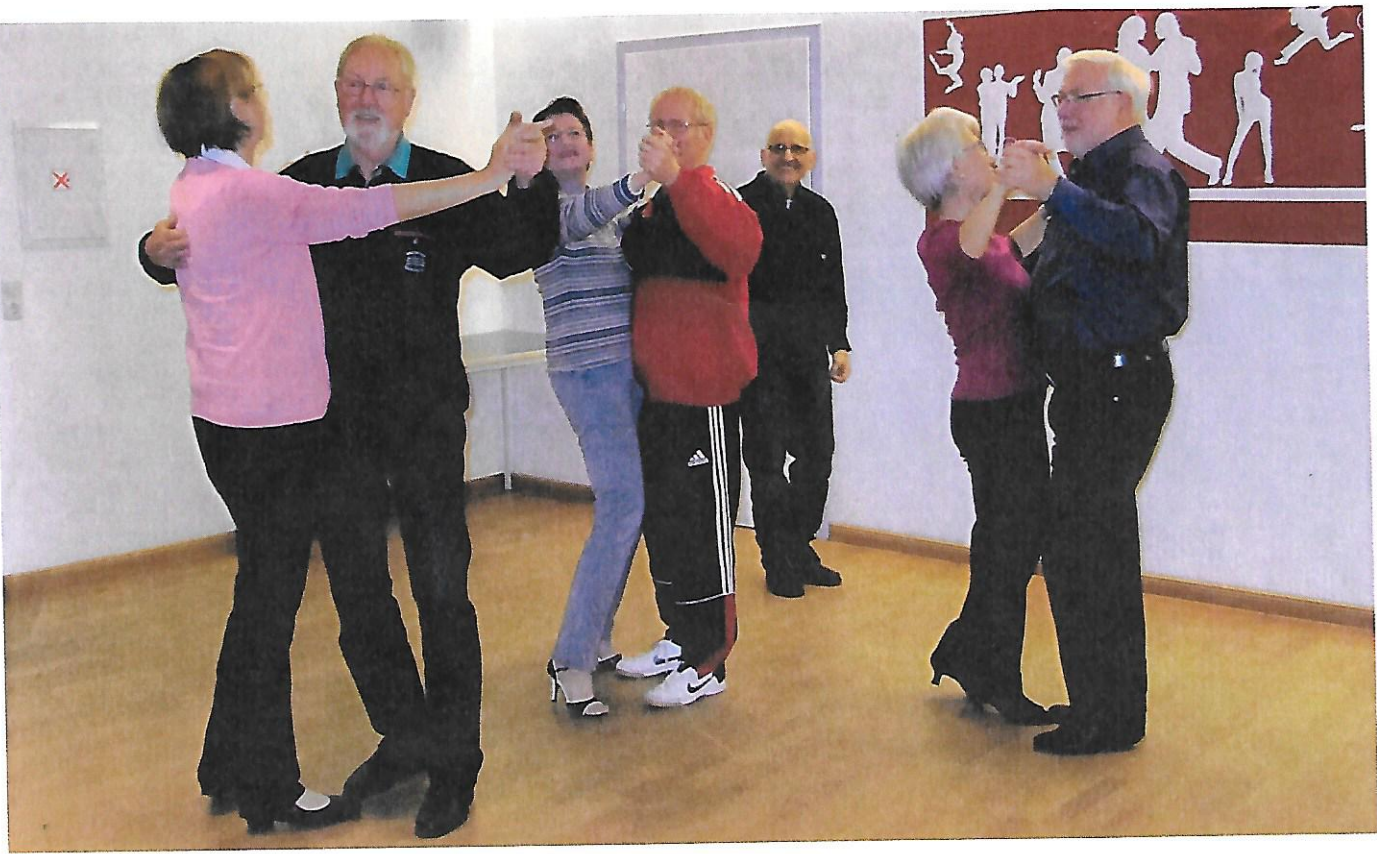
bestimmt der behandelnde Hausarzt. Wenn mir aber an den gemessenen Blutdruckwerten etwas auffällt, gebe ich den Patienten natürlich Hinweise, z. B. zur Medikation“, erklärt Birkner.

Bewegung ist das beste Rezept

Die Kardiologie gehörte schon immer zu den medizinischen Interessensschwerpunkten des praktischen Arztes aus Heikendorf. In diesem Bereich schrieb er auch seine Doktorarbeit. Birkner beschreibt, dass sich in den letzten Jahren neue wissenschaftliche Erkenntnisse durchgesetzt haben. Früher galt Bewegungsmangel noch nicht als Risikofaktor. Das habe sich grundlegend geändert. „Viele Studien zeigen, dass Bewegungsmangel ein ganz wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung und das Fortschreiten einer koronaren Herzkrankheit ist. Körperliche Aktivität – z. B. in einer Herzsportgruppe – ist deshalb ein wichtiges Konzept zur Vorbeugung und Behandlung dieser Krankheit“, erklärt er. Besonders bei Gefäßverengungen oder Gefäßverschlüssen an den Beinarterien führt gezieltes Training in der Regel zu einer Zunahme der Blutversorgung über Umgehungskreisläufe – den sogenannten Kollateralen. „Bei der Verbesserung der Herzdurchblutung kommt es dabei weniger auf die Intensität als auf die Regelmäßigkeit sportlicher Aktivitäten an“, so Birkner.

Tanzsport hält fit

Auch Tanzen ist ein geeigneter Sport für Herzranke. Untersuchungen in Tanz-Herzgruppen zeigen, dass die Teilnehmer problemlos fast das gesamte Tanzspektrum absolvieren können. In der 2011 gegründeten Tanz-Herzsportgruppe des Kieler Turnvereins von 1885 e. V. gehören vor allem Standard- und Lateintänze zum Repertoire. Für die Auswahl der Tänze und der Musik ist Tanzlehrerin Anette Schück-Hollmann verantwortlich. Die vier sehr aktiven Tanzpaare sind zwischen 55 und 79 Jahre alt. Manche kommen frisch von der Rehaklinik, andere haben seit vielen Jahren ihre koronare Erkrankung im Griff. Alle schätzen die gute, lockere Atmosphäre bei den Tanzabenden. Keiner muss dem anderen etwas beweisen, jeder hat Spaß an der Bewegung. Die Teilnehmer profitieren in vielfacher Hinsicht. Risikofaktoren wie Rauchen, zu hohe Blutfettwerte, Übergewicht und Bluthochdruck werden in der Herzsportgruppe besser und dauerhafter abgebaut. „Tanzen fördert nicht nur Ausdauer und Koordinationsfähigkeit, sondern schafft auch eine positive Form von Geselligkeit“, so Birkner. Manche Patienten kennt der praktische Arzt schon seit



vielen Jahren. Fast alle haben durch die regelmäßige Bewegung eine stabile Gesundheit und das bestätigt ihn in seiner Arbeit. Der Defibrillator sowie der Notfallkoffer stehen immer in erreichbarer Nähe. Laut Birkner hat es seit Bestehen des Herzsportangebotes aber keinen ernsthaften Zwischenfall gegeben, bei dem er not-

ärztlich eingreifen musste. Das Fazit zu seinem Engagement fällt sehr positiv aus: „Es macht viel Spaß und ich kann jedem Kollegen raten, selbst Herzgruppenarzt zu werden.“

JAKOB WILDER, KVSH

Informationen für Ärzte, die Lust haben, eine Herzsportgruppe zu betreuen

Grundsätzlich ist jeder approbierte Arzt berechtigt, eine Herzgruppe zu betreuen. Ausreichende Qualifikationen und Erfahrungen auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die sichere Handhabung von Notfallmaßnahmen bei kardialen Zwischenfällen sowie Kenntnisse über Rehabilitationsmöglichkeiten sind natürlich wünschenswert. Die Aufgabenvielfalt des betreuenden Arztes besteht in erster Linie und entscheidend aus den gemeinsam mit dem Patienten abgestimmten Maßnahmen zur Lebensstiländerung. Er ist also nicht ausschließlich für eventuell erforderliche Notfallmaßnahmen zuständig.

Wie sind die Rahmenbedingungen?

Das Training in den Herzsportgruppen wird von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter durchgeführt. Der Herzgruppenarzt hält Kontakt zu den Teilnehmern. Er kann gern am Sport teilnehmen. Die rechtlich vorgeschriebene Notfallausrüstung (Defibrillator und Notfallkoffer) wird vom Träger der Herzgruppe zur Verfügung gestellt. Der Herzgruppenarzt ist lediglich für die ordnungsgemäße Ausstattung und Wartung verantwortlich.

Von den meisten Herzgruppenträgern werden Aufwandsentschädigungen gezahlt, die steuer- und sozialabgabenfrei sind (Paragraf 3 Nr. 26 EStG, aktuell max. 2.400 Euro p. a.).

Für die betreuenden Herzgruppenärzte ist die Haftpflicht nicht über die allgemeine Sportversicherung von Sportvereinen abgedeckt. Niedergelassene Ärzte haben eine Berufshaftpflichtversicherung. Die Herzgruppentätigkeit muss dort angegeben werden, ist aber in der Regel beitragsfrei. Krankenhausärzte oder angestellte Ärzte sind über den Arbeitgeber versichert. Sie müssen klären, ob andere Tätigkeiten mit abgedeckt sind und sollten sich die Risikoabsicherung schriftlich bestätigen lassen. Nicht oder nicht mehr tätige Ärzte müssen eine eigene Berufshaftpflichtversicherung abschließen. Über die persönliche Mitgliedschaft des Arztes in der Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR), ist die Haftpflicht für die Herzgruppentätigkeit versichert! Jedoch ausschließlich nur die Herzgruppentätigkeit!

Weitere Informationen gibt es im Herzgruppen-Handbuch der Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in Schleswig-Holstein e. V. (LAG), Auguste-Viktoria-Straße 16, 24103 Kiel, Tel. 0431 530 31 36, E-Mail info@herzintakt.net oder im Internet unter www.herzintakt.net

Die LAG betreut 185 Herzgruppen in Schleswig-Holstein. Ärztliche Betreuer werden immer und überall benötigt. In Hohenwestedt, Flensburg und Lübeck gibt es akuten Bedarf.