

# 8 WOCHEN FÜR EIN GESUNDES HERZ

Ein Reha-Programm der PVE Haslach

Dr. Thomas Peinbauer

Arzt für Allgemeinmedizin, PVE Haslach

Universitätsassistent, Institut für Allgemeinmedizin, JKU Linz

PVE Tagung Haslach, 24. Juni 2023





Bildquelle: [https://www.sr.de/sr/home/ratgeber/schlaganfall\\_herzinfarkt\\_symptome\\_vorgehen\\_100.html](https://www.sr.de/sr/home/ratgeber/schlaganfall_herzinfarkt_symptome_vorgehen_100.html)

# Phasen der kardiologischen Rehabilitation

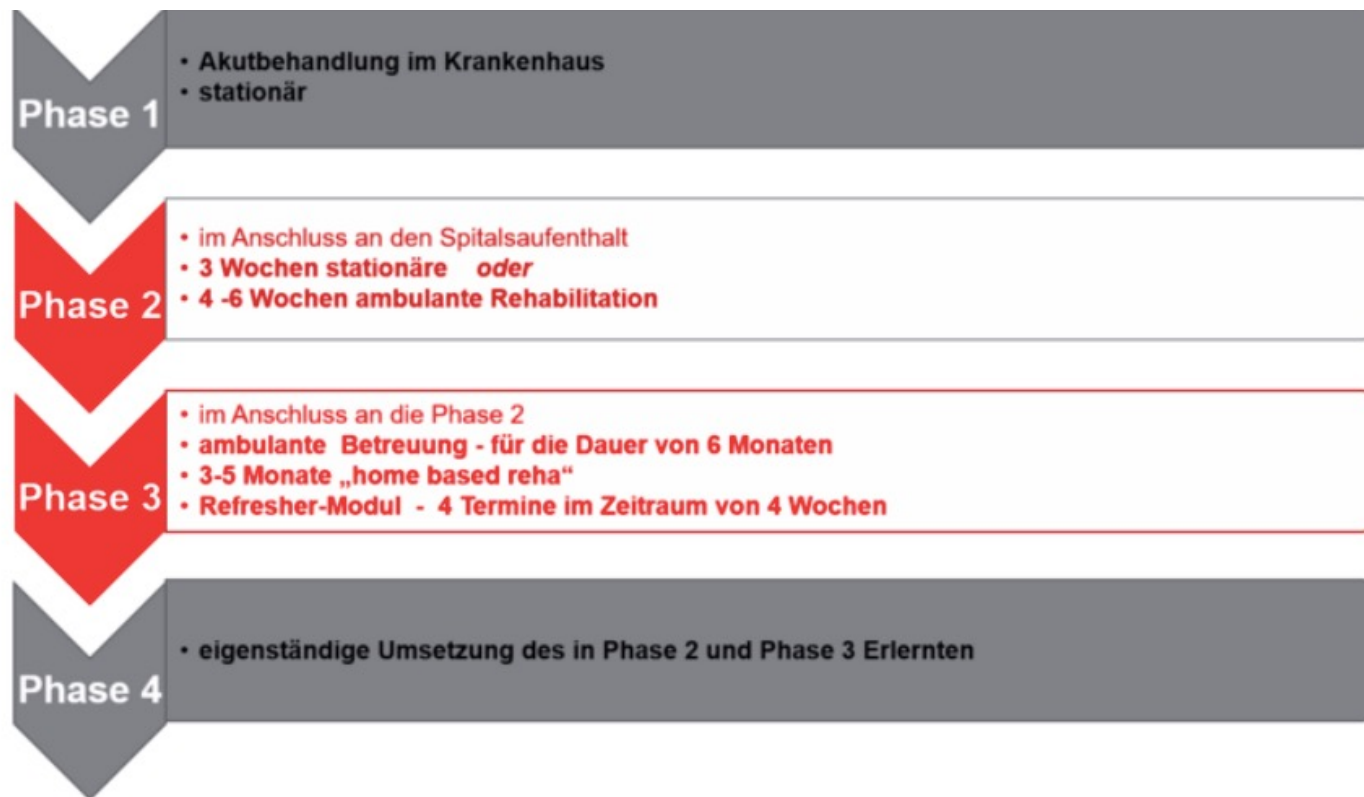


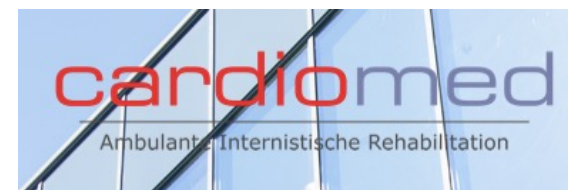
Bild- und Textquelle: <https://www.cardiomed.at/leistungen/reha-phasen>

# Phase 4 – Lebenslange Prävention

Ziel ist die selbstständige und nachhaltige Umsetzung des in Phase 2 und 3 Erlernten:

- **Gesunde Ernährung und lebenslanges Heimtraining in Eigenverantwortung,**
  - unterstützt von Selbsthilfegruppen wie Herzverband, Herzgruppen, Sportvereinen oder Fitnessstudios
- **Übung des Erlernten im Alltag und Integration der Krankheit in das persönliche und soziale Leben.**

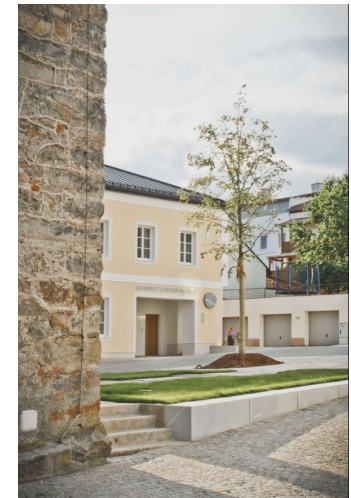
Bild- und Textquelle: <https://www.cardiomed.at/leistungen/reha-phasen>



# 8 Wochen für ein gesundes Herz



- **multiprofessionelles Pilotprojekt** zur Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation bei kardiovaskulären Erkrankungen
- **PVE Haslach:** Diätologie, Physiotherapie, Psychotherapie, Arzt
- **Konzept:** Mind-Body-Medizin
- **Projektstart:** Sept. 2020 - seitdem 6 Turnusse á 8 Wochen
- **Teilnehmer\*innen:** 32
- **Kooperationspartner:**
  - Artegra: integriert Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ins Arbeitsleben
  - Ges.UND Büro / Proges
  - Pfarre Haslach
- **Social Prescribing – Anschlussprojekt:** Herz-Café
  - seit 19. Mai 2021 monatliche Treffen
  - COPC - community oriented primary care
- **Ort:** Bürgergenossenschaft „Stefansplatzl“; Pfarrsaal Haslach; via Zoom



Gesundheitszentrum Haslach

## "8 Wochen für ein gesundes Herz "

25. Mai 2021, 10:34 Uhr



2  
Bilder

Das "8 Wochen für ein gesundes Herz "- Projektteam mit Projektleiter Gemeindefacharzt Thomas Peinbauer (r) vom Gesundheitszentrum Haslach mit Stefans-Platzerl Geschäftsführerin Kerstin Lang mit dem "Herz-Cafe" Maskottchen (4. v.l). Foto: Helmut Eder hochgeladen von Hel-

# Aktuelle Team der Therapeut\*innen



Elisabeth Reiter  
Physiotherapie



Andrea Winter  
Psychotherapie



Klara Mair  
Diätologie



Thomas Peinbauer  
Arzt

Bildquelle: <https://www.hausarztmedizinplus.at/about/>



Bildquelle: <https://www.usz.ch/sfmbm/>



# BERN-Prinzip

einer ressourcenorientierten Medizin (T. Esch)

Beschreibt den **Bezugs- und Handlungsrahmen** der verschiedenen MBM-Interventionen:

- **Behavior**
  - Verhalten: kognitive Denkverhalten (Handlungsbewusstsein)
- **Exercise**
  - Bewegungspotenziale
- **Relaxation**
  - Entspannungspotenziale
- **Nutrition**
  - Gesunde Ernährung

## Anknüpfungspunkte:

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| • Idee der Selbstwirksamkeit  | Salutogenetische Modell |
| • gezielte Trainierbarkeit    | Resilienz-Modell        |
| • Auto- oder Selbstregulation | Integrative Medizin     |
| • transformatives Potenzial   |                         |

# BERN-Prinzip

einer ressourcenorientierten Medizin (T. Esch)

Teil des multifaktorieller Ansatzes:

- **Soziale Unterstützung**
  - i.d.R. als Teil der Verhaltenssäule aufgefasst
  - **Social Prescribing:**
    - Herz-Café, Mittagstisch, Kreativ-Gruppe, Nordic Walking-Gruppe, etc.
- **Spiritualität, Glaube und Meditations- bzw. Achtsamkeitstechniken**
  - i.d.R. als Teil der Entspannungssäule

# Mind-Body-Medizin (MBM)

- Im **Unterschied zur psychosomatischen Medizin** ist der Einsatz der MBM nicht an eine (Psycho-) Pathologie oder das Vorliegen einer spezifischen psychosomatischen Störung gekoppelt
  - MBM-Techniken können aber auch störungsspezifisch und indikationsbezogen eingesetzt werden
- in den USA geläufiger Bestandteil der primären Gesundheitsversorgung
- ergänzt die somatisch orientierte Allgemeinmedizin um verhaltens- und lebensstilorientierte Aspekte
  - im Sinne einer professionellen Stärkung von Selbsthilfe- und Selbstheilungskompetenzen

# Mind-Body-Medizin

Herbert Benson



- Harvard Medical School (1960er)
  - Kardiologe
  - Stress & Bluthochdruck
  - Transzendentaler Meditation
- Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine
  - Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, USA
- **Relaxation Response**
  - Dr. Benson & Robert Keith Wallace
  - Opposite of the „fight or flight“response (Walter B. Cannon)

Bildquelle: <https://bensonhenryinstitute.org/the-passing-of-herbert-benson-md/>

# Mind-Body-Medizin

Jon Kabat-Zinn



- 1979: Gründung der “Stress Reduction Clinic“
- 1995: Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society  
University of Massachusetts Medical School, Worcester, MA, USA
- Entwicklung des Programms:
  - **MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction**
    - Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining
    - 8 Wochen Programm
    - Body Scan, Phantasiereise, diaphragmales Atmen, achtsames Yoga, Stressreaktions-Zyklus, Achtsame Kommunikation, Progressive Muskelentspannung (Jacobson),

# Mind-Body-Medizin

Gustav Dobos

- Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin
  - Universität Duisburg-Essen
- Chefarzt an den Kliniken Essen-Mitte



Bildquelle: <https://www.swr.de/swr1/swr1leute/gustav-dobos-102.html>



<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>



# 8 Wochen für ein gesundes Herz

## Bewegung

- Alltagsbewegung beobachten
  - Bewegungsprotokoll
  - Heartfish App
- Alltagsbewegung steigern
- Haltung, Ausgleichsbewegung
- Ausdauertraining
- Therapeutisches Yoga
- Krafttraining



# 8 Wochen für ein gesundes Herz

## Ernährung

- Selbstwahrnehmung
- Obst und Gemüse
- Regionalität und Saisonalität
- Achtsames Essen und Genuss
- Ballaststoffe
- Fettqualität
- Mahlzeitengestaltung
- Rezepte



Bildquelle: <https://www.youtube.com/watch?v=IFOKBfLml-k&t=149s>



# 8 Wochen für ein gesundes Herz

## Stressreduktion durch Achtsamkeit

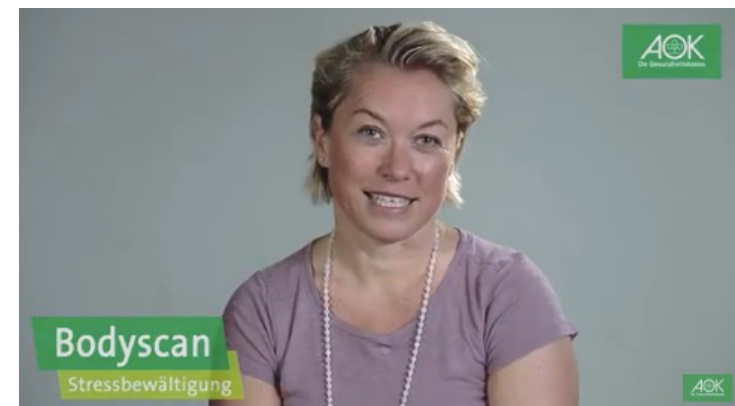
- Grenzenloses Wohlwollen für sich entwickeln – eigene Bedürfnisse wahrnehmen!
- Entschleunigen, Pausen einlegen, genügend Zeit einplanen, Druck rausnehmen
- NEIN-sagen (lernen)
- Leidverursachende Muster erkennen und diese unterbrechen
- Achtsam mit sich heißt:  
Konzentration auf das hier und jetzt!



# 8 Wochen für ein gesundes Herz

## Hilfreiche Achtsamkeitsübungen

- Zwerchfellatmung
- Progressive Muskelentspannung (Jacobson)
- Fantasiereise
- Bodyscan
- Glückstagebuch
- Atemmeditation

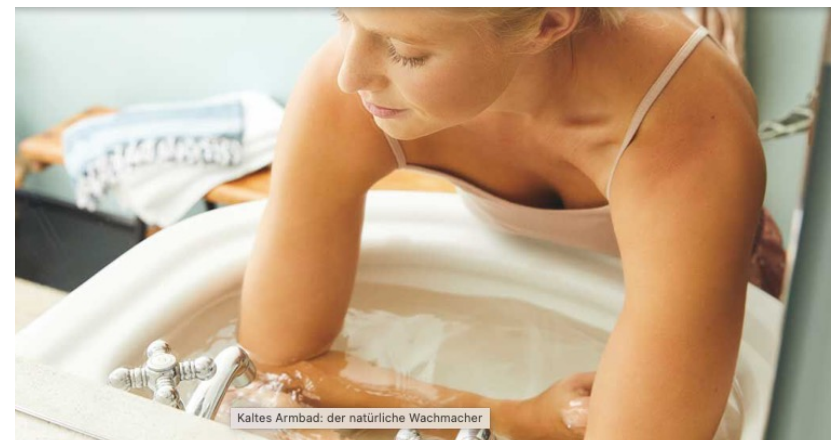


Bildquelle: <https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhIAg>

# 8 Wochen für ein gesundes Herz

## Gesundheits- und Krankheitskompetenz

- Kardiovaskuläre Erkrankungen
- Gesundheitsförderung | Prävention | Rehabilitation
- Chronobiologie
- Mind-Body-Medizin
- Kneipp-Medizin



[https://www.kneipp.com/ch\\_de/kneipp-wissen/kneipp-anwendungen/kaltes-armbad/](https://www.kneipp.com/ch_de/kneipp-wissen/kneipp-anwendungen/kaltes-armbad/)

# 8 Wochen für ein gesundes Herz

## Organisatorischer Ablauf

- Information & Assessment
- Durchführung des Projekts
  - Dauer: 8 Wochen
    - 1x pro Woche mit je 2 der 4 Fachpersonen
    - Montag oder Mittwoch: 15 – 17 Uhr
  - Ort: Stefansplatzlerl in St. Stefan-Afiesl oder Pfarrsaal in Haslach
  - Bei Bedarf: online via Zoom
- End-Evaluation
  - Herz-Café
  - Frühstücksbrei „genüsslich aufgewACHT“



# 8 Wochen für ein gesundes Herz

## Daten & Evaluation

Turnus	Teilnehmer	w	m	Alter	Alter im Durchschnitt
1	5	5	0	32 - 62 a	48 a
2	5	5	0	27 - 56 a	44 a
3	6	0	6	54 - 65 a	57 a
4	7	4	3	37 - 68 a	57 a
5	9	6	3	35 - 73 a	50 a
6	10	8	2		

# Endevaluation - 1. Turnus

## Objektive Ergebnisse der Teilnehmer\*innen

- Teilweise Reduktion des **Körpergewichtes** bis zu -3 kg (+0,9; 0; -0,8; -1,2; -3,0 kg)
- Teilweise Reduktion des **Bauchumfanges** bis zu -11 cm (0; 0; -3; -4; -11 cm)
- Teilweise starke Reduktion des **Blutdruckwerte**
  - in einem Fall inkl. Reduktion der antihypertensiven Medikation
- Deutliche Verbesserung beim **Umgang mit Stress und Belastungen**
- Benefit aller 4 Schwerpunkte, auch wenn davor bereits gute Ausgangsbasis vorhanden war

# Endevaluation - 1. Turnus

## Subjektive Ergebnisse der Teilnehmer\*innen

- Erhöhte Achtsamkeit und Bewusstheit
- Vermehrtes bewusstes Essverhalten, mehr Genuss
- Bessere Lebensqualität

# Endevaluation - 1. Turnus

## Sonstiges Feedback

- Regelmäßigkeit der Termine (1x/Wo Fixtermin) sehr gewinnbringend
- Übungen durchwegs ansprechend, anschlussfähig und praktikabel
  - hohe Adhärenz der Teilnehmerinnen
- Kneipp-Anwendungen werden fast nie durchgeführt
  - Hinweis: fehlender Input durch Verhinderung
- Heartfish-App und Brustgurt wurden wenig sinnvoll gesehen
- Sehr ansprechende Gestaltung (auch durch Giveaways)
- Frühstücksbrei würde künftig von zumindest 3 der 5 Teilnehmerinnen gekauft werden
- Nachsorge → Herz-Café: wird von allen Teilnehmern gutgeheißen: Input einer TN: 1x/Mo Herzcafé mit 1 Schwerpunkt



# Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)

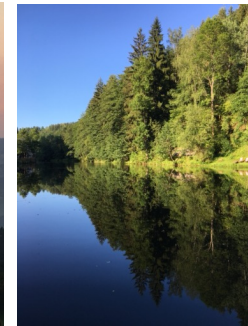
Nationale Kompetenzstelle für Gesundheitsförderung und Prävention

- Förderung praxisorientierter und wissenschaftlicher Projekte / Entwicklung von Aktivitäten und Kampagnen, um gesunde Lebensweisen und gesunde Lebenswelten für möglichst viele Österreicherinnen und Österreicher erreichbar zu machen

## 6 Handlungsfelder bzw. Zielgruppen

- Bewegung
- Ernährung
- Seelische Gesundheit
- Kinder und Jugendliche
- Menschen am Arbeitsplatz
- Ältere Menschen





# DANKE

FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

Dr. Thomas Peinbauer

[thomas.peinbauer@hausarztmedizinplus.at](mailto:thomas.peinbauer@hausarztmedizinplus.at)

