



Unsere Themen im September 2019

1. WICHTIG: Vergütungsvereinbarungen REHASPORT

1. WICHTIG: Vergütungsvereinbarungen REHASPORT

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass die Verhandlungen auf Landesebene (Primärkrankenkassen in NRW, Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.) abgeschlossen sind.

Alle relevanten Informationen zu den Vergütungshöhen finden Sie auf unserer Internetseite des [LSB NRW](#).

2. Anmeldeschluss naht: Zusatzqualifikation im Bewegungsraum Wasser vom 01.- 03. November 2019 in Hachen

2. Anmeldeschluss naht: Zusatzqualifikation im Bewegungsraum Wasser vom 01.- 03. November 2019 in Hachen

Die Zusatzqualifikation im Bewegungsraum Wasser ist Voraussetzung für die Bezuschussung von Präventionskursen im Bewegungsraum Wasser durch die gesetzlichen Krankenkassen. Weitere Informationen finden Sie [hier](#). Dieses Angebot wird stattfinden, bietet jedoch noch einige freie Teilnehmerplätze. Also schnell die letzte Chance in diesem Jahr nutzen und direkt anmelden.

Die Qualifizierungsmaßnahme finden Sie im Qualifizierungsportal des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen unter www.qualifizierung-im-sport.de. Für Fragen und Informationen steht Ihnen Gabriele Pohontsch (Mail: Gabriele.Pohontsch@lsb.nrw oder Tel: 0203 7381-657) zur Verfügung.

3. Im Web entdeckt: Die beste App für Herzpatienten

3. Im Web entdeckt: Die beste App für Herzpatienten



Auf dem Kongress 2018 der European Society of Cardiology wurden die »Best of Apps« gekürt. Dabei hat die App „CardioCoach“ des Bundesverbands niedergelassener Kardiologen gewonnen.

Für Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen bietet die App vielfältige Möglichkeiten. So kann die App eine fehlende elektronische Gesundheitskarte ersetzen und kann durch weitere Funktionen die ärztliche Behandlung ergänzen.

Schauen Sie sich die App doch einmal an und informieren sich detaillierter [hier](#).

4. Köstlich essen: Herzerkrankungen

Mit ungefähr 100.000 Schlägen pro Tag pumpt ein gesundes Herz rund 7.000 Liter Blut durch den menschlichen Körper“, erklärt Kardiologe Dr. Jochem Stockinger. Damit es diese Leistung erbringen kann, muss nicht zuletzt der Herzmuskel selbst gut mit Sauerstoff versorgt sein. Das gewährleisten die Herzkranzgefäße. Sind sie verengt, sinkt die Pumpleistung. Ein Verschluss ist gleichbedeutend mit einem Herzinfarkt. Ein Risikofaktor für die beschriebene Arteriosklerose – die Gefäßverkalkung – ist eine falsche Ernährung. Umgekehrt heißt das: Mit dem richtigen Speiseplan können Herzpatienten selbst positiv Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen. „Wer viel Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Fisch isst, senkt sein Koronarrisiko nachweislich“, berichtet Stockinger.

In seinem Kochbuch zeigt er gemeinsam mit Diätassistentin Anne Iburg wie abwechslungsreich und schmackhaft eine herzgesunde Kost ist. Medizinische Empfehlungen und ernährungswissenschaftliche Fakten finden ihren Niederschlag in über 130 leckeren Rezepten. Ein Beerenmüsli zum Start in den Tag, ein Chiasamen-Amaranth-Brot mit Linsenaufstrich für zwischendurch, Kalbsgeschnetzeltes mit Gemüse zu Mittag und ein Spinat-Tomaten-Salat am Abend – wer denkt da noch an Diät?

Jochem Stockinger und Anne Iburg

Köstlich essen: Herzerkrankungen

Über 130 Rezepte, die Ihr Herz stärken

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2018

Buch EUR [D]19,99 [A] 20,60

EPUB EUR [D]15,99 [A] 15,99

ISBN Buch: 9783432105369

Dr. Jochem Stockinger · Anne Iburg

— KÖSTLICH ESSEN —

HERZ ERKRANKUNGEN

Über 130 Rezepte, die Ihr Herz stärken



TRIAS

5. Veranstaltung: Trauma Symposium – Perspektiven Heilsamer
Begegnungen

5. Veranstaltung: Trauma Symposium – Perspektiven Heilsamer Begegnungen

Eine Krebserkrankung ist eine meist Lebensverändernde Situation, der sich die Betroffenen und ihr Umfeld stellen müssen. „Bei einer schweren, mitunter lebensbegrenzenden Erkrankung können manchmal Betroffene und ihre Angehörigen sehr stark überfordert“ sein.

Sowohl Therapeuten als auch Übungsleitungen stellen sich in diesen Zeiten neben die Patientinnen und Patienten und begleiten diese durch die herausfordernden Krankheitsphasen und Therapien.

Mit dem Symposium werden alle Berufsgruppen und ehrenamtlich Tätige in der Behandlung, Pflege und Begleitung schwerkranker Krebspatienten angesprochen, die sich mit Möglichkeiten der angemessenen therapeutischen Begleitung in der Krebstherapie beschäftigen oder in Lebenssituationen neben der Therapie einen Mehrwert schaffen wollen.

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie auf der Internetseite der [Deutschen Krebshilfe](#).