

# Was leisten Herzsportgruppen?

Als Herzsportgruppe bezeichnet man eine ärztlich betreute und von einem qualifizierten Übungsleiter geführte Gruppe von bis zu 20 Herzpatienten, die mindestens einmal in der Woche zum Bewegungs- und Ausdauertraining zusammentrifft. Um an einer solchen Gruppe teilzunehmen, bedarf es einer ärztlichen Verordnung, die vom zuständigen Kostenträger, also der Kranken- oder Rentenversicherung, zu genehmigen ist. In Deutschland gibt es insgesamt etwa 6.000 Herzsportgruppen mit ca. 120.000 Patienten.



**W**er mit einer Herzerkrankung in einem Akut-Krankenhaus behandelt wurde und danach eine Anschluss-Heilbehandlung in einer kardiologischen Rehaklinik erhalten hat, hat dort in der Regel gelernt, mit einem Ergometer zu trainieren, und weiß in etwa, wie weit er sich belasten kann, ohne dass dies seine Gesundheit beeinträchtigt. Zu den Gesichtspunkten, die dabei eine Rolle spielen, gehören vor allem die Belastungsintensität, also die Höhe des Pulses unter Belastung, und die Belastungsdauer. Wird der Patient jedoch anschließend wieder in seinen häuslichen Alltag entlassen, besteht unter Umständen die Gefahr, dass sich erneut alte, ungesunde Gewohnheiten einschleichen und den Erfolg der Behandlung schmälern. Damit es gar nicht erst so weit kommt, kann es sinnvoll sein, sich einer Herzsportgruppe anzuschließen.

## Regelmäßiges Ausdauertraining lässt die Herzfunktion verbessern

Regelmäßiges Ausdauertraining kann dazu beitragen, die Herzfunktion dau-

erhaft zu verbessern. Dabei lassen sich folgende Wirkungen erzielen:

- Der Herzmuskel wird größer und kräftiger und wird zudem besser durchblutet.
- Die Menge an Blut, die von der linken Herzkammer bei einem Herzschlag ausgeworfen wird, das sogenannte Herzschlagvolumen, nimmt zu.
- Das Herzminutenvolumen – die

Blutmenge, welche vom Herzen pro Minute in den Kreislauf gepumpt wird, steigt an.

- Indem die Herzfrequenz sowohl in Ruhe als auch unter Belastung sinkt, arbeitet das Herz insgesamt ökonomischer.

**Darüber hinaus entstehen positive Einflüsse auf Kreislauf, Lungenfunktion und Immunsystem:**

- Die maximale Sauerstoffkapazität des Blutes nimmt zu.
- Die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert.
- Es verringert sich das Thrombose-risiko.
- Durchblutung und Belüftung der Lunge verbessern sich.
- Eine Kräftigung der Atmung tritt ein.
- Da die Menge der Antikörper erhöht wird, wird das Immunsystem gestärkt.

## Nicht Höchstleistung, sondern Lebensfreude ist das Ziel

Herzsportgruppen werden von Sportvereinen und Rehakliniken, aber auch Volkshochschulen oder Gesundheitsvereinen organisiert. Vor der Aufnahme wer-

### Im Vordergrund steht das Ziel, wieder fit für den Alltag zu werden

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen formuliert folgende Ziele für Herzgruppen:

- Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen
- Verringerung vorhandener Beschwerden und Missbefinden
- Verbesserung und Stabilisierung der kardiopulmonalen Belastbarkeit
- Stabilisierung der körperlichen und geistigen Belastbarkeit für Alltagsleben und Freizeit
- Wiedereingliederung in Beruf oder Alltag
- Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien
- Prävention, Erkennung, Beeinflussung und Behandlung von Risikofaktoren und Risikoerkrankungen
- Entwicklung einer gesundheitsorientierten Handlungskompetenz und Eigenmotivation zur entsprechenden Lebensgestaltung

**i** Wenn Sie erfahren möchten, wo sich eine Herzsportgruppe in Ihrer Nähe befindet, wird Ihnen Ihr behandelnder Arzt in der Regel weiterhelfen können. Auskunft über Herzsportgruppen gibt darüber hinaus die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz- Kreislauf-Erkrankungen e.V. (DGPR). Nähere Informationen finden Sie unter <http://www.dgpr.de/home.html>.

den die Patienten kardiologisch auf ihre Belastbarkeit hin untersucht. Teilnehmer an einer Herzsportgruppe werden in die Lage versetzt, ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und ein Gespür für ihre Möglichkeiten und Grenzen zu entwickeln. Ziel des Trainings ist es nicht, eine möglichst hohe Leistung zu erbringen, sondern Wohlbefinden und Lebensfreude zu fördern. Die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen und Informationen zu erhalten, verstärkt zudem das Gefühl, mit seinen Problemen nicht alleine dazustehen.

*von Klaus Bingler*

## Die Aufgabe von Kinderherzsportgruppen

Herzkrankte und/oder am Herzen operierte Kinder werden aufgrund ihrer besonderen persönlichen Situation oft von körperlichen Belastungen ferngehalten. Dies ist aus medizinischer Sicht häufig längst nicht in dem Grade notwendig, wie viele denken, und oft sogar kontraproduktiv. So kommt es gegebenenfalls zu einem Rückstand in der motorischen Entwicklung, was sich ungünstig auf den psychischen und sozialen Entwicklungsprozess des Kindes auswirkt. Anders als beim Herzsport für Erwachsene geht es beim Kinderherzsport daher vor allem darum, die motorische Entwicklung während der Wachstumsphase zu fördern.

Die Patienten im Alter von drei bis dreizehn Jahren werden, je nachdem welche Erkrankung im Einzelfall bei ihnen vorliegt, in eine entsprechende Gruppe eingeteilt, die von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter angeleitet wird. Laut DGPR muss über die Sicherheitsmaßnahmen hinaus, die für die Erwachsenenherzgruppen gelten, ein speziell für Kinder geeigneter Defibrillator mit EKG-Aufzeichnungsmöglichkeit zur Verfügung stehen.

Im Vordergrund des Trainings steht das Ziel, den Kindern dabei zu helfen, eine falsche Schonung zu vermeiden, und das Wissen um die vorhandenen Leistungsmöglichkeiten und Grenzen zu fördern. Die kleinen Patienten sollen in die Lage versetzt werden, die vorhandenen körperlichen Fähigkeiten zu nutzen und sich möglichst angstfrei und normal zu entwickeln. Darüber hinaus sollen die sie begleitenden Eltern darüber in Kenntnis gesetzt werden, welches Potenzial und welche Grenzen ihre Kinder aufweisen, um den gemeinsamen Alltag besser gestalten zu können.