

Herzsport

Aktiv sein statt sich schonen

Herzpatienten können unter ärztlicher Aufsicht lernen, herzgesund zu leben und sich körperlich zu betätigen. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. Ein Nachmittag in einer Münchner Herzsportgruppe.

Ihre Herzsportgruppe würde sie nie ausfallen lassen. Da müsste ihr schon ein Ziegelstein auf den Kopf fallen. „Die Gruppe hat meine Lebensqualität enorm verbessert. Ich fühle mich einfach gut danach“, sagt die 76-jährige Irmintrud Kaiser aus München. Seit 2009 kommt sie an zwei Nachmittagen pro Woche auf den Campus der Technischen Universität München (TUM) im Olympiapark. Dort trainieren 18 Männer und Frauen, fast alle 65 plus, 90 Minuten lang. Geleitet wird die Gruppe von der Diplom-Sportlehrerin Dr. Petra Pfaffel. Sie arbeitet für das Kuratorium für Prävention und Rehabilitation der TUM. Als Vertragspartner unter anderem der AOK Bayern bietet das Kuratorium zertifizierte, ärztlich betreute Herzsportgruppen an. Jeder Versicherte kann zwei Jahre lang auf ärztliche Verordnung bei der Herzsportgruppe teilnehmen, am besten zweimal die Woche. Bei Bedarf ist eine jährliche Verlängerung möglich.

Alles rund um die Herzgesundheit

„In einer Herzsportgruppe lernen die Teilnehmer alles über eine herzgesunde Lebensführung: welche Ernährung am gesündesten ist, wie man Medikamente richtig einnimmt, welche Sportart man machen kann und wie intensiv“, erläutert die Übungsleiterin. Sich zu schonen, ist nicht

förderlich. Besser sei es, zusätzlich mehrmals die Woche jede Gelegenheit zur Bewegung oder sportlichen Aktivität zu nutzen, sagt sie. Wer an einer Herzsportgruppe teilnimmt, verbessert nicht nur seinen Stoffwechsel, sondern macht sein Herz leistungsfähiger.

Jetzt gehen die Vorbereitungen fürs Training los: Während Otto Zelger, Herzsportgruppen-Arzt der TU München, für einige Teilnehmer deren Befunde „übersetzt“, messen die anderen ihren Puls. Der krankheitsbedingte Trainingspuls wurde vor der Teilnahme an der Herzsportgruppe vom Arzt nach einem Belastungs-EKG festgelegt. „Der muss während des Trainings eingehalten werden“, sagt Petra Pfaffel. Darauf hat der begleitende Arzt ein wachsameres Auge. Es ertönt Musik, alle stellen sich in der Halle auf. Jetzt heißt es aufwärmen und zugleich Koordination und Beweglichkeit verbessern. Das linke Bein nach hinten zum nach hinten gestreckten rechten Arm, der die Ferse berührt. Dann rechtes Bein zur linken Hand und wieder von vorne. Danach wird gelaufen: die einen schneller, die anderen langsamer. Immer wieder wandert Irmintrud Kaisers Blick zum Pulsmesser am Handgelenk. Alles im grünen Bereich, sie gibt Gas. „Durch das Training bin ich fitter und belastbarer gewor-

den. Außerdem habe ich wieder Vertrauen zu mir und meinem Körper“, erzählt die frühere Grundschulrektorin. Zwei „stumme“ Infarkte im Laufe der Jahre und das Einsetzen zweier Stents hatten sie sehr verunsichert und in die Herzsportgruppe geführt.

Der nachfolgende Trainingsteil dient Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer. Zwei Teilnehmer stehen einander gegenüber, Verbunden durch zwei rote und gelbe Tücher, die sie in ihren Händen halten, ziehen sie abwechselnd daran. Dabei achten alle auf ihre fließende Atmung. „Die ist wichtig, denn richtiges Atmen entlastet das Gefäßsystem“, erklärt Petra Pfaffel. Zu irischer Volksmusik geht auch Klaus-Dieter Münnix auf der Stelle. Seit seiner Reha nach einem Herzinfarkt vor sechs Jahren ist der 75-jährige frühere Sportmuffel und ehemals starke Raucher dabei. „Ich war nie ein Vereinsmensch, aber der Reha-Sport und die Guppe tun mir sehr gut“, sagt er. Dann wird gegangen oder gelaufen – was immer der Trainingspuls dem Einzelnen erlaubt. Es folgt Gymnastik zu langsamer Musik. Und nun runter auf die Matten: In Rückenlage beugen sie das linke Bein und machen Radfahren in der Luft.

Wer teilnimmt, profitiert rundherum

Der zehnmünütige Entspannungsteil am Ende des Trainings ist ebenfalls wichtig, denn die Teilnehmer sollen die Techniken zur Stressbewältigung beherrschen, betont die Übungsleiterin. Dazu wird der Atemrhythmus kontrolliert, in den Körper „hineingespürt“. Es folgt eine Fantasiereise ans Meer. Dann ist das Programm vorbei und jeder geht heim. Der Lohn für all die Mühen: ein leistungsfähigeres Herz, ein verbesserter Stoffwechsel und vor allem viel gemeinsame Aktivitäten. „Wir sind eine tolle Truppe“, sagt Irmintrud Kaiser begeistert. Neben dem Training gibt es alle vier Wochen einen Stammtisch. Ab und zu machen sie Ausflüge und zum Jahresabschluss eine Weihnachtsfeier. Da müsste ihr schon ein Ziegelstein auf den Kopf fallen, um das ausfallen zu lassen.

Fotos: Jürgen Schulzki



Übungsleiterin Dr. Petra Pfaffel mit Teilnehmerin Irmintrud Kaiser.

Hier finden Sie eine Herzsportgruppe in Ihrer Nähe:

• www.herzgruppenservice.de

Ein informatives Video:

• www.herzgruppen-lag-bayern.de

→ Herzgruppen → Informationsvideo

Gerne können Sie sich auch bei Ihrer AOK vor Ort nach Listen mit Rehasportgruppen in Ihrer Nähe erkundigen.

i Empfohlene Sportarten

Radfahren, Rudern, Wandern, Walken, flottes Spaziergehen und Skilanglauf sowie leichtes Krafttraining. Joggen und Schwimmen bei ausreichender Belastbarkeit. Wer schwimmen möchte, sollte seinen behandelnden Arzt ansprechen.