

HerzSport

Nach einem Herzinfarkt ist **Belastung durch Bewegung** wichtig, um wieder fit zu werden. Herzsportgruppen zeigen, wie man auch mit krankem Herz im Alltag aktiv sein kann.



Auf dem PVC-Boden quietschen die Sohlen von Sportschuhen. Die Wände des Raums sind holzgetäfelt – eine typische Turnhalle. Es ist Dienstagnachmittag und fast 20 Frauen und Männer in Sportkleidung warten darauf, dass ihre Übungsstunde beginnt. Die meisten sind im Rentenalter, der Älteste ist gerade 93 ge-

worden. Sie alle sind herzkrank, einige hatten schon einmal einen Infarkt. Einmal in der Woche kommen sie deshalb in das Gesundheitszentrum am Krankenhaus Porz am Rhein (gesundheitszentrum-khporz.de). Das Ziel der Kölner: fitter werden. Wer schon einen Herzinfarkt hatte, möchte diese Situation nicht noch einmal erleben, noch einmal diese

Schmerzen und die furchterregende Enge in der Brust spüren. Zu gut erinnern sie sich an die Todesangst, die sie ausgestanden haben. Zum Glück können sie auch nach dem Infarkt noch einiges für ihre Herzgesundheit tun.

Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für ein belastbareres Herz. Gezielter Sport soll verhindern, dass die



Koronararterien im Herz verstopfen und einen Infarkt verursachen. In einer Herzsportgruppe wird man dabei von Sportlehrern und Medizinern angeleitet und beobachtet. „Hier lernen die Teilnehmer, wie viel Belastung ihnen guttut“, sagt Claudia Becker. Die Diplom-Sportlehrerin leitet regelmäßig Kurse des Herzsportvereins Krankenhaus Porz e. V. Fröhlich betritt sie auch heute die Turnhalle und klatscht in die Hände. Es kann losgehen: „Wir beginnen wie immer mit dem Ruhepuls“, sagt Becker. Alle stehen im Kreis und ertasten mit den Fingern ihr Handgelenk. Claudia Becker blickt fragend in die Runde: „Alles im grünen Bereich?“ Alle nicken und tragen in bereitgelegte Karteikarten den Wert ihres Ruhepulses ein.

Fit auf ganzer Linie

Die Kursleiterin schaltet die Musikanlage ein. Es erklingen Disco-Hits der 60er- und 70er-Jahre. Im Takt durchschreiten die Sportler mit zügigen Schritten die Halle. Dann wird in den Seitgalopp gewechselt, manche schaffen es sogar zu joggen. „Jetzt mal mehr Tempo und danach den Belastungspuls prüfen“, fordert Claudia Becker nach einer Weile auf. Der ein oder andere checkt ein Pulsmessgerät am Handgelenk. Auch der neue Wert wird notiert.

Immer wieder stillen die Teilnehmer ihren Durst, bevor es weitergeht mit

Dehn- und Kraftübungen. Becker hat sich für heute einiges vorgenommen. Mit Gummibändern, Fitness-Sitzbällen oder Hula-Hoop-Reifen werden ganz unterschiedliche Übungen gemacht. „Dank des ganzheitlichen Trainings wissen die Kursteilnehmer, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist“, erzählt Becker. Die regelmäßigen Einheiten in der Gruppe brächten eine deutliche Leistungssteigerung mit sich. „Das bringt wieder Freude und Zuversicht zurück ins Leben der Patienten.“ Und es geht nicht nur um die Herzgesundheit. „Wir bauen beispielsweise auch viele Übungen zur Sturzprophylaxe ein“, sagt Becker.

Insgesamt anderthalb Stunden dauert das Training. Was die Teilnehmer dabei erwartet, ist ein umfassendes Fitnessstraining. Nach dem Aufwärmprogramm folgt ein Gymnastikpart. Später geht es in einem anderen Raum noch auf die Fahrräder. Das sei ein gutes Ausdauertraining fürs Herz. Danach sind Entspannungsübungen angesagt.

Unter ärztlicher Aufsicht

Abgesehen von Claudia Becker hat einer in der Turnhalle immer ein Auge auf die Herzsportler: Dr. Hans-Jürgen Schulten. Der Internist gehört zum Ärzteteam des Herzsportvereins Krankenhaus Porz. Dass ein Mediziner beim Training dabei ist, gibt

den Patienten vor allem eines: Sicherheit. Im Ernstfall ist schließlich sofort ein Profi zur Stelle, der Reanimieren kann. Doch der Arzt beantwortet auch die ganz alltägliche Gesundheitsfragen der Teilnehmer. „Die meisten hier hatten bereits einen Herzinfarkt“, sagt Schulten. Die anderen haben beispielsweise entzündliche Herzerkrankungen oder eine neue Herzklappe bekommen. Bevor man Herzsport mache, seien eine ärztliche Untersuchung und eine fachliche Beratung wichtig. „So stellen wir auch sicher, dass die Gruppen homogen sind und Menschen mit ähnlichem Leistungsniveau miteinander trainieren“, sagt Schulten. „Viele machen hier zum ersten Mal in ihrem Leben Sport“,

Herzsportgruppen finden: Gezieltes Training ist für Herzpatienten wie eine Starthilfe zurück in ein aktiveres Leben. Die Suche nach einer Herzsportgruppe ist nicht schwer. Behandelnde Ärzte kennen sich oft gut aus und können Tipps zu Angeboten vor Ort geben. Informationen erhalten Sie auch von der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e. V. (DGPR) oder bei Ihrer AOK Rheinland/Hamburg.



Das Herz bewegen

Wieso?

Sport stärkt den Herzmuskel und die Gefäßinnenhaut. Die Gefäße erweitern sich und der Blutdruck sinkt. Das ist gut fürs Herz. Herz-Kreislauf-, Fitness-, aber auch Krafttraining stärken langfristig die Herzgesundheit.

Was geht?

Nicht jede Sportart ist für Menschen mit einer koronaren Herzerkrankung empfehlenswert. Eher ungeeignet sind Ballsportarten wie Fußball oder Handball. Hier wird man schnell zu ehrgeizig, als Folge können Überlastungen des Herzmuskels auftreten. Besser geeignet sind Ausdauersportarten, die sich problemlos mit niedriger Intensität durchführen lassen, wie Joggen, Radfahren, Schwimmen, Walken oder Wandern. In Herzsportgruppen trainiert man unter ärztlicher Aufsicht.

Wie oft?

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt Menschen mit Herzerkrankungen, sich dreimal pro Woche für mindestens 30 Minuten körperlich zu betätigen. Wer nur wenig Zeit hat, kann die Bewegung auch gut in den Alltag integrieren. So kann man einfach mal zwei oder drei Stationen früher aus Bus oder Bahn aussteigen oder das Auto etwas weiter entfernt parken und den Rest des Weges zu Fuß gehen. Wer nicht joggen will, kann auch ganz einfach spazieren gehen und dabei dreimal das Tempo für jeweils fünf Minuten so steigern, dass die Nachbarn sagen würden: „Der hat es aber heute eilig.“ Während dieser höheren Belastung sollte der Puls nicht zu stark ansteigen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt ab, welche individuelle Pulsgrenze für Sie gegeben ist.

Quelle: Deutsche Herzstiftung

„Ich bin sogar Marathon gelaufen“, sagt er. Nach einem Urlaub vor sechs Jahren brach er plötzlich zusammen: „Ich brauchte eine neue Herzklappe.“ Nach der Operation erholte er sich lange nicht. „Selbst in der Reha war ich nicht stabil und musste immer wieder ins Krankenhaus.“ Sechs Monate habe er gebraucht, um wieder einigermaßen gehen und sich am Leben beteiligen zu können. Herzsport half ihm. Das Training sei toll fürs seelische Wohlbefinden. „Ich brauche Gesellschaft. Die Gruppe gibt mir Halt und stabilisiert mich“, sagt Freese. Von seinem ambitionierten Ziel – „ich wollte unbedingt wieder Marathon laufen“ – hat er sich aber verabschiedet. Diese Topform bekomme er nicht wieder. „Aber ich kann gut spazieren gehen, radfahren und schwimmen. Sport ist absolut wichtig.“

Oyindamola Alashe

weiß der Mediziner. Für die meisten sei ein Herzinfarkt der große Warnschuss und in der Reha gebe es dann erstmals die Anregung, aktiver zu werden.

„Ich war wirklich nie sportlich“, sagt Friederich Alsbach (82). Vor acht Jahren hatte er einen leichten Herzinfarkt. Schon deutlich länger leidet er an Vorhofflimmern. Deshalb wurde er Mitglied im Herzsportverein. Mit Erfolg: „Ich habe deutlich

an Gewicht verloren und fühle mich insgesamt viel wohler.“ Früher habe er bei körperlicher Anstrengung sofort Kopfschmerzen bekommen, das sei längst passé. „Zugegeben, manchmal bin ich faul und muss mich zwingen, zum Sport zu gehen“, sagt der Senior. „Aber wenn ich mal nicht war, bin ich gleich steifer und vermisste was.“ Ganz andere Voraussetzungen hatte Kurt Freese (81). Der Wahlkölner war früher überzeugter Leichtathlet.

Service Unterstützen

In einem **kostenfreien Pflegekurs** der AOK Rheinland/Hamburg erfahren Sie, wie das Herz funktioniert und auf welche Warnzeichen Sie achten sollten. Fragen Sie Ihren persönlichen AOK-Pflegeberater nach Kursen in Ihrer Nähe. **Telefonnummern auf Seite 2.**