

## Plätze in Herzsportgruppen sind rar

Die Herzgruppen Saar laden alle Interessenten am 4. Mai zu einem kostenfreien Seminar ins Saarbrücker Winterberg-Klinikum ein.



Bei einer Herzschwäche und nach einer Herzoperation sollte regelmäßige körperliche Bewegung fester Bestandteil der Therapie sein. Gezieltes Training, das auf den Gesundheitszustand des Patienten abgestimmt ist, fördert die Leistungsfähigkeit auch des kranken Herzens. FOTO: GETTY IMAGES/ISTOCK

VON MARTIN LINDEMANN

---

**SAARBRÜCKEN** | Bei einer Herzschwäche und nach einer Herzoperation ist dauerhafte Schonung die falsche Therapie. Gerade für Herzranke ist regelmäßige Bewegung wichtig. Körperliche Betätigung kann die Herzleistung stabilisieren und sogar steigern. Viele Herzpatienten haben jedoch Angst, sich bei einem Training in Eigenregie zu überanstrengen. Hier könnten angeleitete Übungen in einer Herzgruppe die Sorgen zerstreuen.

Im Saarland gibt es derzeit 85 Herzgruppen an 47 Standorten. Rund 1600 Herzpatienten nehmen regelmäßig an den Trainingsstunden teil, die Bewegungstherapien, Entspannungsübungen und Beratungsgespräche, zum Beispiel zu herzgesunder Ernährung, umfassen. Da während der zweieinhalb Jahre dauernden Corona-Pandemie regelmäßige Übungsstunden unmöglich waren, schrumpfte die Zahl der ursprünglich 100 auf 83 Gruppen, die Zahl der Teilnehmer sank von 2000 auf 1500. „Seit einigen Monaten geht es wieder aufwärts“, sagt Helmut Röder, der Geschäftsführende Vorstand der Herzgruppen Saar.

Eine Herzgruppe umfasst maximal 20 Teilnehmer. Das Bewegungstraining findet mindestens einmal pro Woche statt und wird von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt. Mehr Trainingseinheiten pro Woche sind oft nicht möglich, weil Übungsleiter rar sind. Aus diesem Grund finden derzeit auch nicht alle Interessenten einen Platz. „Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung, die in der Regel von der Krankenversicherung als zuständigem Kostenträger genehmigt werden muss“, erklärt Röder. „Wird einem Patienten vom Arzt erstmals Herzsport verordnet, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für 90 Übungseinheiten in zwei Jahren.“ Bei jedem Training ist ein Arzt oder Rettungssanitäter anwesend, um im seltenen Notfall sofort Erste Hilfe leisten zu können.

Dr. Martin Schickel, Facharzt für Kardiologie und 1. Vorsitzender der Herzgruppen, betont, die medizinische Versorgung von Herzpatienten habe dank neuer Untersuchungs- und Therapieverfahren in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte gemacht. Beispiele seien Herzkatheteruntersuchungen mit Stentimplantation, Herzklappenprothesen und Herzschrittmachersysteme. „Besonders wichtig für die Therapie ist regelmäßige körperliche Bewegung. Gezieltes Training, das auf den Gesundheitszustand des Pati-

enten abgestimmt ist, fördert die Leistungsfähigkeit auch des kranken Herzens maßgeblich.“

An den Herzgruppen können Patienten mit unterschiedlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen teilnehmen. „Unter diesem Begriff werden Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße zusammengefasst. Es handelt sich häufig um chronische Erkrankungen, die schwere Folgen haben können, wenn sie nicht konsequent behandelt werden“, sagt Röder. Zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Herzklappenfehler und Herzentzündungen. Sie seien für über ein Drittel der vorzeitigen Todesfälle verantwortlich, betont Röder.

Im Saarland sind deutlich mehr Menschen von der Koronaren Herzkrankheit betroffen als im bundesweiten Durchschnitt. Mit einer Krankheitshäufigkeit von 10,3 Prozent der Bevölkerung ab 30 Jahren liegt das Saarland deutlich über dem bundesweiten Durchschnittswert von 8,3 Prozent. Das zeigt der Gesundheitsatlas der AOK. Rund 73 200 Saarländer leiden an der Koronaren Herzerkrankung, die mit Gefäßverkalkung beginnt. Dadurch verengen sich die Herzkranzgefäße (Koronargefäße), die Durchblutung des Herzmuskels wird gestört, schlimmstenfalls kommt es zum Herzinfarkt.

„Auch wenn das Spektrum der Herz-Kreislauf-Erkrankungen breit ist, so sind es einige wenige Erkrankungen, die den größten Anteil daran ausmachen. Aufgrund ihrer besonders weiten Verbreitung sieht das Robert-Koch-Institut vor allem die Koronare Herzkrankheit, den Herzinfarkt und den Schlaganfall auch unter Kostenaspekten als besonders bedeutsam für das Gesundheitswesen an“, erläutert Röder.

Bei den Herzgruppen im Saarland handelt es sich in der Regel um Sparten, die einem Turn- oder Sportverein oder einem Verein des Behinderten- und Rehabilitationssportverbands angeschlossen sind. Fünf Gruppen sind derzeit eigenständig. Um neue Übungsleiter fundiert ausbilden zu können, arbeiten die Herzgruppen mit dem Saarländischer Turnerbund und dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Saarland bei der Aus- und Weiterbildung zusammen. Alle zwei Jahre werden neue Trainer ausgebildet. Um die Lizenz zu erlangen, müssen Interessenten 240 Stunden investieren.

Die Herzgruppen Saar veranstalten am Samstag, 4. Mai, in Zusammenarbeit mit dem Winterberg-Klinikum Saarbrücken einen Herz-Aktiv-Tag in den Räumen des Klinikums. Am Vormittag steht ein für alle Interessenten offenes Patientenseminar auf dem Programm. Dazu ist keine Anmeldung erforderlich. Am Nachmittag findet eine Übungsleiter-Fortbildung statt, die zur Verlängerung der Lizenz erforderlich ist.

## INFO

### **Programm des Herz-Aktiv-Tages am 4. Mai**

**Der Herz-Aktiv-Tag** der Herzgruppen Saar ist am Samstag, 4. Mai, im Winterberg-Klinikum in Saarbrücken. Im freizugänglichen Patientenseminar von 9 bis 12 Uhr befassen sich die Referenten mit moderne Therapiekonzepte bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 9.30 bis 10 Uhr: Sport- und Bewegungstherapie, 10 bis 10.30 Uhr: Therapien bei Herzinsuffizienz, 10.30 bis 11 Uhr: Gesundheitskompetenz in der Herz-Kreislauf-Prävention, 11 bis 11.45 Uhr: Prävention als therapeutisches Konzept.

**Die Fortbildung** für Übungsleiter läuft von 11 bis 17.30 Uhr. Die Themen reichen von neuen Erkenntnissen zu körperlicher Aktivität bei Rhythmusstörungen und Herzinsuffizienz über Motivation zum Sporttreiben und zur Lebensstiländerung bei Herz-Erkrankungen bis zur Situation der Herzgruppen im Saarland.

**Für Nachfragen** steht Helmut Röder, Geschäftsführender Vorstand der Herzgruppen Saar, zur Verfügung: Tel. (06872) 14 17, Mobil: (0151) 21 25 00 42, E-Mail: [roederhelmut@t-online.de](mailto:roederhelmut@t-online.de), Internet: [www.herzgruppen-saar.de](http://www.herzgruppen-saar.de)