

Klinikum St. Marien veranstaltet ersten Herzwandertag

AZ, 07.08.2023

Amberg. (exb) Du musst dich schonen“: Diesen Satz hören nach Angaben des Klinikums St. Marien in Amberg herzkrankte Menschen vermutlich oft. „Dabei ist genau das der falsche Weg“, so das Klinikum in einer Pressemitteilung. Studien belegen laut St. Marien, dass gerade Herzinsuffizienzpatienten regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität helfen, um die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu verbessern.

Unter dem Motto „Wer rastet, der rostet“ bietet St. Marien seit Anfang des Jahres nicht nur eine Herzinsuffizienzsportgruppe an, sondern organisierte jetzt auch den ersten Herzwandertag. „Herzsport, insbesondere der Ausdauersport, tut unseren Patienten gut – natürlich nur so viel, wie es der Gesundheitszustand erlaubt“, erklärt Ingrid Meyer-Knieps, speziell ausgebildete Herzinsuffizienzschwester am Klinikum. „Das Herz wird dadurch

besser durchblutet, die Patienten fühlen sich besser, und eine bestehende Herzinsuffizienz schreitet nicht weiter voran.“ Nach Angaben der Deutschen Herzstiftung gehört Wandern zu den sanfteren Ausdauertrainings. Dabei würden nur geringe Belastungsintensitäten erreicht.

Am ersten Herzwandertag des Klinikums nahmen insgesamt 25 Interessierte, sowohl Patienten als auch Angehörige, teil. Eine ärztliche Begleitung war gegeben. Unterstützt wurde das Klinikum vom Bayerischen Roten Kreuz. Die Anwesenheit eines Arztes sei auch die Voraussetzung für die Herzinsuffizienzsportgruppen von St. Marien. „Wir messen zu Beginn bei jedem unserer Teilnehmer den Blutdruck, um das Training anzupassen“, so Helena Wertmiller-Fedoseev, ebenfalls Herzinsuffizienzschwester. „Wir versuchen jeden da abzuholen, wo er steht, damit auch der Spaß



Zum ersten Mal hat das Klinikum St. Marien einen Herzwandertag organisiert, an dem 25 Patienten und Angehörige teilnahmen. Bild: Klinikum/Meyer-Knieps/exb

daran nicht verloren geht.“ Die Strecke beim ersten Herzwandertag führte vom Jugendzentrum über das Landesgartenschauengelände und die Vilsauen nach Haselmühl und klang im Gasthof Zur Post bei einer Brotzeit aus. Der Herzwandertag soll laut Klinikum künftig einmal

im Jahr stattfinden. Ideen für neue Wanderrouten gebe es schon.

Infos zu den Angeboten für Herzinsuffizienz-Betroffene finden Interessierte auf der Homepage von St. Marien (Rubrik „Klinik für Innere Medizin I“, Punkt „Angebote für Patienten“).