



HERZINSUFFIZIENZSPORTGRUPPE

FIT MIT HERZ.

“Obacht!” – ruft Herr Trummer seinem Teampartner zu und lacht. Die beiden haben sichtlich Spaß bei einer Sportübung, bei der ein Ball auf zwei Stäben aufliegt, immer wieder von einem zum anderen gerollt werden muss, aber dabei nicht herunterfallen darf. Besonders die Koordinationsfähigkeit der beiden ist hier gefordert. Es ist Dienstag 17 Uhr, an diesem Tag findet wöchentlich die Herzinsuffizienzsportgruppe im Klinikum statt. Ingrid Meyer-Knieps und Helena Wertmiller-Fedoseev leiten die Gruppe und haben dafür einen Übungsleiterschein gemacht, sodass Herzinsuffizienzsport seit Januar fest am Klinikum etabliert ist.

„Herzinsuffizienzsportgruppen unterliegen strengeren Auflagen, weswegen sie nicht mit üblichen Herzsportgruppen zu vergleichen sind. Bei uns dürfen es maximal 12 Teilnehmer sein, ein Arzt sowie eine Notfallausrüstung muss immer vor Ort sein und alle Teilnehmer bekommen vorher einen kurzen Check-Up durch uns“, erklärt Ingrid Meyer-Knieps. Kaum sind die ersten Teilnehmer da, wird ihnen auch schon die Manschette für die Blutdruckmessung angelegt, um den aktuellen Stand eines jeden zu kennen, bevor es mit dem Training los geht.

„Wir sind ein richtig gutes Team!“



▲ v.l. Helena Wertmiller-Fedoseev und Ingrid Meyer-Knieps

Heart-Failure Nurses wie (v.l. Helena Wertmiller-Fedoseev und Ingrid Meyer-Knieps) haben sich auf die Betreuung von Patienten mit Herzinsuffizienz spezialisiert. Sie überwachen die Symptome, koordinieren Behandlungsschritte mit und unterstützen Patienten bei der proaktiven Bewältigung ihrer Krankheit.

Der Vorteil der beiden Kursleiterinnen: Beide sind Fachkräfte, ausgebildete Heart-Failure Nurses, zu deutsch Herzinsuffizienzschwestern.

„Dies ist bei uns in der Region einmalig. Uns ist es wichtig, jeden dort abzuholen, wo er steht. Wir kennen die Krankheitsgeschichte und auch die Begleiterkrankungen.“

Herbert Koller ist ebenfalls Teilnehmer der Gruppe und 58 Jahre alt. Vor zwei Jahren hat er einen Herzinfarkt erlitten, seine Erfahrung in der Sportgruppe: „Für mich ist der Kurs eine große Bereicherung, die Betreuung ist super und man fühlt sich gut aufgehoben. Auch die Gemeinschaft gibt einem Auftrieb.“

Gegliedert ist der Kurs in drei Phasen – die Aufwärmphase, die Muskeln sollen sich lockern und dadurch die Verletzungsgefahr reduzieren, Ausdauer- und Krafttraining und zum Schluss die Entspannungsphase in Form einer Meditation und Atemübung.

„Unser Ziel ist es, dass sich die Patienten selbst einschätzen lernen und erkennen, dass sie selbst sehr viel zur Verbesserung beitragen können. Studien belegen, dass die Hospitalisations- und Mortalitätsrate dadurch deutlich verbessert werden kann“, so Meyer-Knieps.

„Viele vergessen, auch das Herz ist ein Muskel, dessen Masse durch regelmäßigen Sport erhalten bleibt.“

Regelmäßig heißt im besten Fall jeden Tag. Ist dies nicht möglich, dann am besten dreimal in der Woche ein etwas intensiveres Training.

„Dies zu verinnerlichen ist ein Prozess“, weiß Helena Wertmiller-Fedoseev. „Aber wir sehen, wie motiviert unsere Teilnehmer sind und dass wir mittlerweile alle ein richtig gutes Team geworden sind.“

