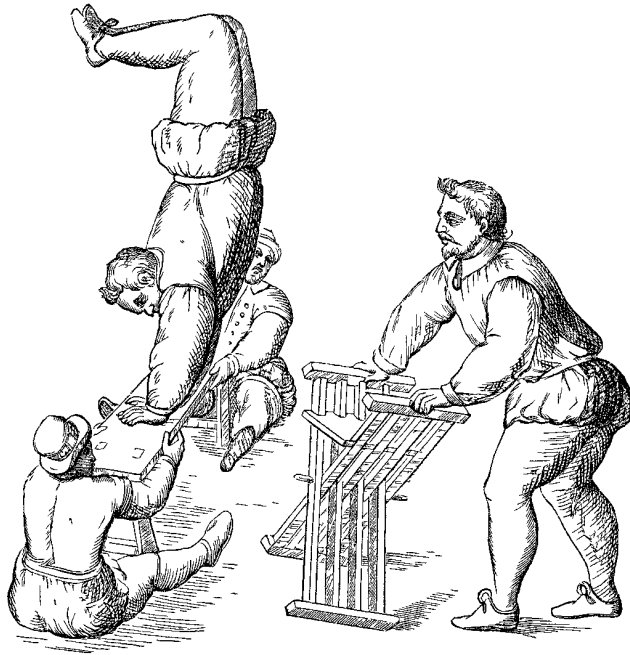


# Infoblatt



## Wer kann teilnehmen?

Alle Menschen, die wegen einer Erkrankung des Herzens oder des Kreislaufes „behindert“ sind oder bei denen eine „Behinderung“ droht haben einen Anspruch auf die Teilnahme am Herzsport. Teilnehmen können Menschen z.B. mit den nachfolgend genannten Krankheiten:

- Koronare Herzkrankheit, auch nach Herzinfarkt, Bypass-Operation oder Ballonerweiterung
- Operierte Herzfehler
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Herzmuskelkrankheiten (Kardiomyopathien)
- nach einer Herztransplantation

## Wer darf nicht teilnehmen?

Menschen

- die noch die akute Phase einer **Herzkrankheit** haben
- die eine Herzkrankheit haben, die **noch operiert werden muß**
- deren **Blutdruck nicht ausreichend eingestellt** ist und die systolische (= obere) Blutdruckwerte von 200 mm Hg und diastolische (= untere) Blutdruckwerte von 110 mm Hg oder höher haben oder
- die an schweren, gefährlichen und nicht ausreichend behandelten Herzrhythmusstörungen erkrankt sind.

Diese Menschen müssen vor einer Teilnahme zunächst zusammen mit ihrem Kardiologen dafür sorgen, daß die Herzkrankheit „entschärft“

wird. Danach wird auch bei ihnen eine Teilnahme am Sport möglich sein.

## Wie funktioniert der Herzsport?

Herzsport wird in Gruppen von 15 - 20 Menschen durchgeführt.

Ein- oder zweimal pro Woche treffen sich die betroffenen Menschen und führen ein sportliches Training durch. Die Intensität dieses Trainings hängt davon ab, wie leistungsfähig das Herz ist, bzw. welche Schäden die Herzkrankheit am Herzen verursacht hat. Dabei teilt man die Betroffenen in 2 Gruppen ein: Die Trainings- und die Übungsgruppe (siehe unten). In der Trainingsgruppe kann etwas härter „trainiert“ werden als in der Übungsgruppe.

Eine Herzsport-„Stunde“ dauert etwa 60 Minuten. Zu Beginn stehen in der Regel Aufwärmübungen. Nachfolgend wird dann in gymnastischen Übungen, Spielen oder speziellen Trainingsübungen (Laufen, Klettern o.ä.) Sport betrieben.

Die Sportstunden werden geleitet von speziell ausgebildeten Übungsleitern, die in der sportlichen Betreuung herzkranker Menschen viel Erfahrung haben. Voraussetzung für die Durchführung einer solchen Sportstunde ist die dauernde Anwesenheit eines Arztes. Er hat die Aufgabe, dafür zu sorgen, daß nicht passiert und daß alle Teilnehmer sicher vor sportlichen Überlastungen sind. Um diese Aufgaben bewältigen zu können ist der Arzt in der Betreuung von Herzsportgruppen ausgebildet worden und hat die erforderlichen Medikamente, Instrumente und Geräte, die er bei Zwischenfällen brauchen könnte stets zur Hand (z.B. Infusionssysteme, bestimmte Medikamente, Elektroschock-Gerät = Defibrillator).

## Wie lange soll ich teilnehmen?

In der Regel ist es ausreichend, wenn man an 90 Übungsstunden innerhalb von 30 Monaten, d.h. ca. 2 1/2 Jahre lang einmal wöchentlich teilnimmt.

## Kann ich eine Verlängerung beantragen?

Ja. Dazu muß man aber die folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Wenn die Pumpfähigkeit der linken Herzkammer auf weniger als 40% vermindert ist und wenn hieraus eine „Dauerbelastbarkeit“ von weniger als 0.75 Watt pro kg Körpergewicht resultiert oder wenn
- wenn die „Dauerbelastbarkeit“ infolge einer Durchblutungsstörung des Herzmuskels weniger als 0.75 Watt pro kg Körpergewicht beträgt.

In diesen Fällen kann eine erneute Teilnahme am Herzsport beantragt werden.

## Wer bezahlt die Teilnahme?

Die Krankenkassen.

Wenn die 90 Übungsstunden abgelaufen sind endet die Kostenübernahme-Verpflichtung der Krankenkassen allerdings, sofern Sie nicht die oben genannten Voraussetzungen für eine Verlängerung oder erneute Teilnahme erfüllen. Wenn Sie in diesen Fällen von sich aus weiter am Herzsport teilnehmen möchten müssen Sie die Kosten hierfür selber übernehmen, meistens liegen die Gebühren um 10 - 20 € pro Monat.

## Wie kann ich mich für die Teilnahme anmelden?

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme am Herzsport haben wenden Sie sich am besten an Ihren Hausarzt oder an einen Kardiologen. Wenn Sie einen Herzinfarkt erlitten hatten, am Herzen operiert wurden oder mit einer Ballonverweitung behandelt wurden werden Sie oftmals schon während des Krankenhaus-Aufenthaltes auf die Teilnahme aufmerksam gemacht.

Wenn die Ärzte im Krankenhaus, Ihr Hausarzt oder Kardiologe grünes Licht gegeben haben ist es erforderlich, daß der Hausarzt oder Kardiologe ein Belastungs-EKG und evtl. auch eine Ultraschall-Untersuchung des Herzens vornimmt.

Mit Hilfe des Belastungs-EKG werden die „Dauerbelastbarkeit“ und der Belastungspuls ermittelt. Mit Hilfe des Wertes für die Dauerbelastbarkeit ordnet Sie der Arzt dann auch einer der beiden Übungsgruppen zu.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung wird in ein Formular eingetragen. Gehen Sie mit diesem Formular zu Ihrer Krankenkasse und suchen Sie nun die für Sie geeignete Herzsportgruppe.

## Wo finde ich Herzsportgruppen?

Am besten wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Alle Kassen haben ausführliche Verzeichnisse, in denen alle anerkannten Herzsportgruppen in der Region, in der Sie wohnen aufgelistet sind. Die Krankenkassen helfen auch oft bei der Herstellung des Kontaktes zu den Gruppen, indem sie Sie mit Kontaktadressen (Telephon-, Faxnummer) und den erforderlichen Formularen versorgen.

Wenn Sie sich noch genauer über eine Teilnahme am Koronarsport informieren möchten:

Lesen Sie die etwas ausführlichere Broschüre, die Sie nur über die Internetseite [www.meinherzdeinherz.info](http://www.meinherzdeinherz.info) bekommen können. Klicken Sie hier auf „Wissen“ und dann auf „Behandlungen“.