

## Hauptsache bewegt

**Unter diesem Motto stand der erste Herz-Aktiv-Tag in Bayern. Für den Sportbezirk Mittelfranken wurde dazu vom Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) der VfL Nürnberg als Ausrichter für die Veranstaltung am 15. Mai gewählt.**

Ziel war es, möglichst viele Personenkreise für das Thema Koronarsport zu sensibilisieren und zum Wohle der Patienten umfassend über die positiven Effekte des Koronarsports zu informieren. Beim VfL Nürnberg ist man Profi in Sachen Herzsport. Von ihm wird seit 30 Jahren der sogenannte Herzsport angeboten. Heute turnen dort rund 100 Mitglieder in sechs Gruppen, die im Wechsel von zwölf Ärzten und neun speziell ausgebildeten Übungsleitern betreut werden. Auch im vergangenen Jahr ereignete sich dank umsichtiger Trainingssteuerung kein koronarer Zwischenfall. Sollte sich trotz aller Vorsorge einmal ein Zwischenfall zutragen, stehen neue, automatische Defibrillatoren und ein bestens gewarteter Notfallkoffer bereit.

Besonders wichtig ist die Reanimation nach einem Herzstillstand, da hier Zeit eine besondere Rolle spielt. So sind die Überlebenschancen noch einigermaßen gut, wenn die Reanimation innerhalb von fünf Minuten eingeleitet wurde. Erfolgt sie erst nach zehn Minuten, sinkt die Überlebenschance bereits unter fünf Prozent. Von der Herzsportabteilung des VfL werden daher auch Reanimationskurse angeboten.

Im Fachvortrag des Kardiologen Dr. Gerhard Raab wurden wichtige medizinische und organisatorische Aspekte zu dem in Deutschland existierenden, weltweit einzigartigen System der kardiologischen Rehabilitation angesprochen. Während der Erfolg von Anschlussheilverfahren nach einem Herzinfarkt nach 1 bis 2 Jahren kaum noch vorhanden ist, orientiert sich der ambulante Herzsport an einem längerfristigen Erfolg. Ziele des Herzsportes sind besonders die Verbesserung und Stabilisierung der allgemeinen Belastbarkeit sowie die positive Beeinflussung psychologischer Schutzfaktoren. Nicht unterschätzt werden darf auch der orthopädisch-therapeutische Aspekt der gymnastischen Übungsanteile. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Kosten/Nutzenrelation. Eine Großstudie zeigte eine signifikant geringere Notwendigkeit medikamentöser Behandlung. Auch Eingriffe wie Gefäßerweiterungen werden durch die Bewegungstherapie weniger notwendig. Die Studie ergab auch, dass bei Herzkreislaufpatienten, die am ambulanten Herzsport teilnehmen, die Sterblichkeit um 27 Prozent sinkt. Trotz dieser positiven Effekte übt leider nur eine kleine Minderheit der Betroffenen diesen Sport aus, obwohl die Teilnahme am Herzsport von den Krankenkassen finanziell unterstützt wird. Insgesamt bildet die ambulante Herzgruppe einen integralen Bestandteil einer umfassenden Versorgung von Patienten mit chronischer Herzerkrankung zur Erreichung eines Langzeiterfolges. In Nürnberg bieten dazu 12 Vereine den Herzsport an. Neben der Rehabilitation ist die Prävention nach Einschätzung der Reha-Mediziner und Epidemiologen mindestens genauso wichtig. Es muss ein Bewusstsein geschaffen werden, dass Gesundheit ein individuelles und gesellschaftliches Gut ist. Daher müssen vermehrt Anreize geschaffen werden, sich vorbeugend gesund zu verhalten.

Eine Turngruppe zeigte Herzsport live sowohl für gering belastbare als auch bereits trainierte Herzsportler. Dabei wird in Abständen zwischen den Übungen eine Pulskontrolle vorgenommen, damit der anwesende Arzt die momentane Belastung kontrollieren kann und die Teilnehmer zur Selbstkontrolle ein Gefühl entwickeln können, wann ihre Leistungsgrenze erreicht ist. In normalen Sportgruppen kann auf die Einschränkungen eines Herzpatienten kaum Rücksicht genommen werden. Deshalb wird von Ärzten für diese Patientengruppe die Teilnahme am Herzsport sehr empfohlen. Nicht zuletzt ist die Mitgliedschaft in einer Herzsportgruppe ein ständiger Impuls für die regelmäßige körperliche Bewegung. Die Herzsportvereine beraten gerne bei der Antragstellung zur finanziellen Unterstützung durch die Krankenkassen. Der VfL Nürnberg ist zu erreichen unter der Telefonnummer 0911 89 06 54.



v.l. Kardiologe Dr. Gerhard Raab; Ingeborg Dietz stellvertr.,  
Vorsitzende des VfL Nürnberg; Klaus Reiser, Abteilungsleiter Herzsport beim VfL Nürnberg



Veranstaltung des VfL-Nürnberg zum Herz Aktiv-Tag mit Dr. Gerhard Raab,  
Kardiologe, beim Vortrag.



Dr. Gerhard Raab, Kardiologe aus Nürnberg, bei Vortrag zum Herz-Aktiv-Tag  
beim VfL Nürnberg.

