



Ambulante Herzsportgruppe
von 1988 im MTV Eintracht Celle
Nordwall 10 29221 Celle Tel. 05141-22168
Internet: www.herzsportcelle-im-mtve.de



Hilfe zur Selbsthilfe hat zum Ziel langfristig selbstständig und eigenverantwortlich (Quelle: Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 01. Januar 2011, § 2.2. ab Zeile 4 fld.)

Was ist Herzsport

(Koronarsport genannt) ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit Herzerkrankungen. Der Herzsport wird zur Wiederherstellung und Stärkung, bzw. Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Herzerkrankung vom Arzt verordnet.

Medizinischer Hintergrund

Chronische Herzerkrankungen wirken sich negativ auf den gesamten Organismus des Menschen aus. Aus Unsicherheit folgt eine „Überschonung“, die die Leistungsfähigkeit noch weiter vermindert. Eine der Erkrankung angepasste körperliche Betätigung wirkt dem entgegen und verbessert die Leistungsfähigkeit und den Allgemeinzustand.

Voraussetzung

Für die Teilnahme am Herzsport in unseren Gruppen ist grundsätzlich eine vorherige ärztliche (kardiologische) Untersuchung Voraussetzung, damit Sie im Rahmen Ihrer Belastungsfähigkeit in eine Übungs- bzw. Trainingsgruppe aufgenommen werden können. Ein Belastungs-EKG gibt Aufschluss über die Höhe Ihrer Belastungsgrenze. Wenn der Arzt es befürwortet, kann der Lebenspartner am Herzsport teilnehmen.

Durchführung

Der Herzsport wird von Sportvereinen, Rehabilitationskliniken und anderen Trägern in Form von örtlichen Herzsportgruppen (*Koronargruppen*)

durchgeführt. Dabei werden die Patienten nach einer kardiologischen Untersuchung hinsichtlich ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit und der Rehabilitationsziele beurteilt und danach in verschiedene Gruppen eingeteilt. Dabei gibt es Übungsgruppen mit einer Belastbarkeit bis 75 Watt und mehr als 75 Watt. Anhand dieser Beurteilung und Gruppenzuordnung werden die Patienten unter kardiologischer Kontrolle durch einen bei jeder Übungs- oder Trainingsveranstaltung anwesenden Arzt (überwiegend ehrenamtlich) betreut und von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter für Herzsport angeleitet. Organisatorisch werden diese Gruppen von den Landesverbänden der DGPR betreut und unterstützt.

Ziele

Der Patient soll die individuellen Leistungsmöglichkeiten im Rahmen seiner jeweiligen Herzerkrankung resultierenden Einschränkungen einschätzen und ausnutzen lernen. Die Situation nach Herzerkrankungen ist für viele Menschen in zweierlei Hinsicht problematisch:

- **er muss die neue körperliche Situation annehmen und seine neuen Grenzen kennen lernen,**
- **er muss die Angschwelle überwinden, um die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen.**

Daher ist nicht eine Ausdauer-/Leistungssteigerung das Ziel einer Herzsportgruppe, sondern die Vermeidung falscher Schonung und das richtige Erkennen der vorhandenen Leistungsfähigkeit sowie der Grenzen. Damit sollen die Patienten in die Lage versetzt werden, die ihnen zur Verfügung stehenden Leistungsmöglichkeiten angstfrei zu nutzen und eine Wiedereingliederung in das Berufs- und tägliche Leben zu erreichen.

Wer sollte teilnehmen?

- **Jeder der chronisch Infarkt gefährdet ist!**
- **Jeder der am Herzen operiert wurde!**

- **Jeder der eine Herz-Kreislaufkrankung hat!**

Ein plötzlich auftretender Schmerz in der Brust, im Rücken, linken Arm oder im Bauch sollte sofort von einem Arzt abgeklärt werden. Durch eine ärztliche Untersuchung wird festgestellt, welche Herzerkrankung vorliegt. Der Arzt verschreibt Medikamente und wird gegebenenfalls die Teilnahme am Herzsport verordnen. Er regelt über das Formular 56 die Kostenübernahme von den Krankassen und von den Rententrägern.

Bewegungsmangel spielt in unserem modernen Leben eine entscheidende Rolle und fördert die Entstehung von Kreislaufkrankungen. Zu wenig Bewegung führt mit falscher und übermäßiger Ernährung zu Übergewicht. Stoffwechselstörungen und Bluthochdruck sind die Folgen. Diese können zu Herz- und Kreislaufkrankungen führen und oftmals zum Herzinfarkt.

Nachdem ein Infarkt oder eine Herzoperation überstanden ist, gilt es mit der Herzerkrankung zu leben. Das Herz, der wichtigste Muskel in unserem Organismus, benötigt jetzt ein spezielles Aufbautraining.

Die Teilnahme am Herzsport verbessert nicht nur die Leistungsfähigkeit sondern auch das allgemeine Befinden. Dieses wird durch viele Studien bestätigt.

Ihre Ambulante Herzsportgruppe von 1988 im MTV Eintracht Celle gibt Ihnen die Möglichkeit, das Wohlbefinden zu verbessern und Herz- und Kreislaufleistung durch eine richtig dosierte Bewegung zu trainieren.

**Wir laden Sie ein zu einem
„Schnuppertraining“**

Warum soll ich teilnehmen?

- **Ständige ärztliche Kontrolle!**
- **Koordinierte Übungen durch examinierte Übungsleiter!**
- **Verbesserung der Leistungs- und Belastungsfähigkeit!**

Bei Sport und Spiel geht es beim Herzkranken nicht mehr darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in unseren Herzsportgruppen die Möglichkeit gegeben, die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen und zu vertiefen, damit diese zur Routine im Lebensrhythmus wird. Dabei soll sich jeder so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und seine vom Arzt ermittelte Belastungsgrenze nicht überschritten wird.

Durch eine richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert. Ein trainiertes Herz ist den Belastungen im Beruf, beim Treppensteigen oder zum Beispiel beim Tragen von Einkaufstaschen besser angepasst. Ihr Herz ist widerstandsfähiger in allen Lebenslagen, ob im Beruf, im Haushalt oder in der Freizeit, beeinflusst aber auch Herzrhythmusstörungen positiv.

Eine Gefahr, dass Sie sich in unseren Herzsportgruppen überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen die Übungsleiter und der immer anwesende Arzt und natürlich die regelmäßigen Untersuchungen von Ihrem Hausarzt und Kardiologen.

In unseren Herzsportgruppen werden gezielt sporttherapeutische Übungen durchgeführt, welche nicht nur eine allgemeine Kräftigung bewirken, sondern auch bei allen Schweregraden Ihres Krankheitsbildes, die körperlichen und geistigen Einschränkungen zu verringern helfen. Ihre Reaktionsfähigkeit und ihre Selbstsicherheit werden durch die Gruppenzugehörigkeit erheblich verbessert.

Durch eine Verbesserung der Koordination, der

Muskelkraft, des Gedächtnisses und der allgemeinen Ausdauer können herzbedingte Funktions- und Leistungseinbußen reguliert werden.

Alles nach dem Motto:

**„Trainieren Sie sich leistungs- und belastungsfähig!“
Keine Stunde in unserem Leben, die wir im Sport verbringen, ist verloren!**

Nach Beendigung der therapeutischen Maßnahme in den Herzsportgruppen haben Sie die Möglichkeit, lebenslang in Nachfolgegruppen der „Ambulanten Herzsportgruppe von 1988 im MTV Eintracht Celle“ am Herzsport weiterhin teilzunehmen. Außerdem bieten wir Ihnen an, in unserem Bewegungszentrum am Nordwall 10 Ihrem Gesundheitszustand entsprechend weiterhin Sport zu betreiben, um Ihre Fitness stabil zu erhalten.

In unseren Herzsportgruppen werden gezielt sporttherapeutische Übungen durchgeführt, welche nicht nur eine allgemeine Kräftigung bewirken, sondern auch bei allen Schweregraden Ihres Krankheitsbildes, die körperlichen und geistigen Einschränkungen zu verringern helfen. Ihre Reaktionsfähigkeit und ihre Selbstsicherheit werden durch die Gruppenzugehörigkeit erheblich verbessert.

Machen Sie es sich zur Erhaltung Ihres Gesundheitsstandes zu Eigen, einmal bis zweimal in der Woche Sport zu treiben, genauso wie gesundes Essen und Trinken dazugehören.

Durch eine Verbesserung der Koordination, der Muskelkraft, des Gedächtnisses und der allgemeinen Ausdauer können herzbedingte Funktions- und Leistungseinbußen reguliert werden.

In unserem Sportpark an der Nienburger Straße 42 können Sie Ihre privaten Familienfeiern kostengünstig in dem neuen Vereinsclubheim durchführen. Im Clubheim ist auch der Treffpunkt für uns

Sportler und Gäste für geselliges Beisammensein und zum Kennen lernen aller „MTVE ler“.

Wir laden Sie ein zu einem „Schnuppertraining“

**Im Winter: Dienstags 19:15 Uhr
Pestalozzschule - Turnhalle -
Carstensstr. 11,**

Im Sommer: Dienstags 19:15 Uhr Sportanlage Saarfeld, Herzog-Ernst-Ring 20

Noch Fragen!

Rufen Sie mich einfach an - ich beantworte gerne Ihre Fragen.

Einhard-Dietmar Wichmann

Koordinator Verwaltung

Tel. 0 51 41 - 99 33 825

Internet:

www.herzsportcelle-im-mtve.de



**Geschäftsstelle: 29221 Celle, Nordwall 10
Tel. 0 51 41 - 2 21 68, FAX 0 51 41 - 2 33 48**



**Keine Stunde in unserem Leben,
die wir im Sport verbringen,
ist verloren!**