

Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Herzsportgruppe?

Mitgliedern einer Herzgruppe fällt es leichter, gesund zu leben, als Herzpatienten, die keiner Gruppe angehören. Das beweist eine an der Universität Heidelberg durchgeführte Studie: Die zu Herzkrankheiten führenden Risikofaktoren wie z. B. Rauchen, zu hohe Bluffette, Übergewicht und Bluthochdruck werden in der Gruppe besser und auf Dauer abgebaut. Die Berliner KHK- Studie zeigt, dass die Sterblichkeit und Reinfarkthäufigkeit bei Teilnehmern einer Herzgruppe deutlich niedriger ist, als bei Patienten, die nicht in einer Herzgruppe mitgemacht haben.

In der Herzgruppe lernen Sie, Ihre Belastungsfähigkeit richtig einschätzen und Sie blicken wieder hoffnungsvoller in die Zukunft. Für viele Herzgruppenmitglieder sind die Gespräche mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen interessant, die schon länger der Gruppe angehören. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, die Ihnen helfen, Probleme zu lösen. Darüber hinaus entstehen in der Gruppe häufig neue Freundschaften, in die auch die Lebenspartner mit einbezogen werden.

Zu den Angeboten der Herzgruppen gehören vielfach auch Entspannungstechniken und Ernährungsberatung. Es werden Fragen zu beruflichen, familiären oder medizinischen Problemen beantwortet. Daneben bieten zahlreiche Gruppen - überwiegend von Mitgliedern selbst organisierte - Veranstaltungen wie: Besichtigungen, Wanderungen, Tanzfeste, Theaterbesuche und sogar Wander- und Skilanglauf- Urlaube. Daran sollen natürlich auch die Lebenspartner/-innen teilnehmen.

Quellen: "Wegweiser" und "Mach mit - bleib fit" - DGPR in Zusammenarbeit mit Schwarz- Pharma AG;"Die Herzgruppe am Wohnort" LAG Hamburg und LV Rheinland-Pfalz

Sie sind kein TVE-Mitglied?

Wir schreiben die Mitgliedschaft für die Teilnahme am Herzsport nicht zwingend vor, empfehlen sie aber.

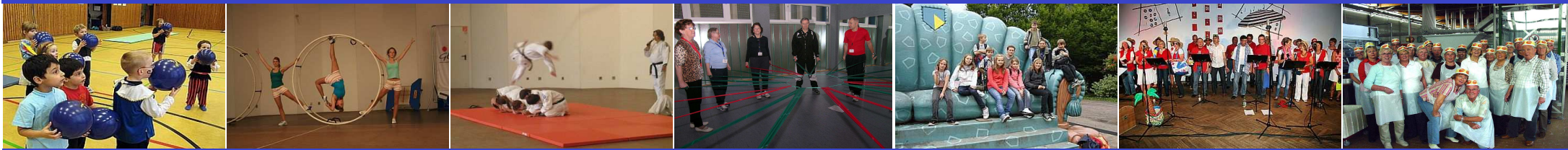
Beitragsregelungen (Auszug)

Beitragsart	In welchem Fall?	Wieviel?
		€einmalig
Aufnahmegebühr	Neumitglieder, unabhängig vom Alter	8,00 €
Vereinsbeitrag: Einzelbeiträge		monatlich
Junge-Leute-Beitrag	Mitglieder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind.	6,25 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	6,75 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (wie z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW) kann vom Vorstand der "Förderbeitrag" gewährt werden.	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Mehrere TVE-Mitglieder in einer Familie	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von mindestens 2 Personen (Mann, Frau, Kind(er) unter 21 J.) aus einer Familie.	für 2 Mitglieder aus einer Familie: 11,50 €, für jedes weitere Mitglied: 3,00 € zusätzlich
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahmeantrag zu stellen.		
Abteilungs-/Sportgruppenbeitrag		
Herzsport bei KV-Zuschussfähigkeit		3,50 €
Herzsport ohne KV-Zuschussfähigkeit		10,00 €

HERZSPORT (für Männer & Frauen)

Donnerstags, 18.30-19.30 h, Sh Auf dem Loh
Monika Gwosdz, Dr. Lotz-Hardegen





Vielfältiges Sportangebot für alle Altersgruppen

Freizeitaktivitäten für alle Altersgruppen

Was ist eine Herzsportgruppe?

Die Herzgruppe am Wohnort ist eine Gruppe von Patienten mit koronarer oder einer anderen Herzkrankheit. Eine solche Gruppe trifft sich unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Übungsleiters und eines kardiologisch erfahrenen Arztes regelmäßig, zumeist einmal wöchentlich, um gemeinsam durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengesprächen und andere Maßnahmen (z.B. Ernährungsberatung) die Reduzierung der kardiovaskulären bzw. Herz-Kreislauf-Risikofaktoren anzustreben. Bewegungstherapie als wesentlicher Bestandteil ist dabei die ärztlich verordnete, dosierte, der Leistungseinschränkung des Patienten individuell angepasste und ärztlich überwachte körperliche Aktivität. Die Verantwortung für die gesamte Therapie jedes Teilnehmers liegt beim behandelten Arzt. Es wird nach Grad der Belastbarkeit unterschieden:

Trainingsgruppe:

Belastbarkeit mindestens 75 Watt oder besser 1 Watt/kg Körpergewicht.

Übungsgruppe:

Belastbarkeit weniger als 75 Watt oder besser weniger als 1 Watt/kg Körpergewicht.

Gemischte Gruppe:

die übliche Gruppengröße von 15-20 Teilnehmern kommt zum Teil aus räumlichen oder personellen Gründen nicht zustande oder es werden aus psychologi-

schen, didaktischen oder medizinischen Gründen alle Patienten in einer Gruppe zusammengefasst.

Gehören Sie zu den Patienten, denen der Hausarzt die Teilnahme in einer Herzgruppe verordnen sollte?

1. Patienten mit koronarer Herzerkrankung
 - mit stabiler Angina pectoris
 - nach Herzinfarkt und Reinfarkt
 - nach Bypassoperation
 - nach Ballondilatation, der sog. "perkutanen transluminalen coronaren Angioplastie" (PTCA)
2. Patienten mit Herzfehlern und Herzklappenfehlern, insbesondere nach operativer Korrektur
3. Patienten nach Herztransplantation
4. Patienten nach Myocarditis
5. Patienten mit Kardiomyopathien (KM)
6. Patienten nach Schrittmacherimplantation
7. Patienten mit implantiertem Defibrillator
8. Patienten mit ausgesprochen funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen, z. B. dem hyperkinetischen Herzsyndrom

An medizinischen Unterlagen, die nicht älter als drei Monate sein dürfen, sind erforderlich:

- Ärztlicher Untersuchungsbefund
- Ergometerbelastung
- Bestimmung der linksventrikulären Funktion, z. B. Echo

Bei Herzpatienten mit Anschluss-Heilbehandlung oder nach regulärer Heilmaßnahme:

- der Bericht der Rehabilitationsklinik

So sieht z. B. die Verordnung des Hausarztes aus:

Rezept: Teilnahme in einer Herzgruppe (Trainings-/Übungsgruppe) für sechs Monate;

Diagnose: Zustand nach Myokard-Infarkt.

Der Patient legt das rosa Formular (Muster 56) zur Genehmigung bei der Krankenkasse vor.

Was geschieht in einer Herzsportgruppe?

"Wer rastet - der rostet" - Die Mitglieder einer Herzgruppe treffen sich in der Regel einmal in der Woche zum gesundheitsorientierten Sport, zu Spielen und Gesprächen. Bei Sport und Spiel geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in der Herzgruppe die Möglichkeit gegeben, an ihrem Wohnort die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Dabei soll sich jeder so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für Herz und Kreislauf für notwendig gehalten wird. Durch die richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf, beim Treppen steigen oder zum Beispiel beim Tragen von Einkaufstaschen. Auch ist ein trainiertes Herz gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger. Die Gefahr, dass Sie sich bei Sport und Spiel in der Herzgruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen Ihr Hausarzt, der Übungsleiter/die Übungsleiterin und der Herzgruppenarzt.