

Zurück zu alter Stärke: Rehasport in Neuaußing gibt Kardiologie-Patienten wieder Selbstvertrauen

Training als Stresstest fürs Herz

„Gesund in Serie“ – unter diesem Motto beleuchtet Hallo München Themen der Medizin. In den kommenden Wochen dreht sich bei uns alles um das Thema Reha. Der ESV Neuaußing ist einer von wenigen Vereinen in München, der noch Rehasport für Herz-Patienten anbietet. Warum das so ist, wieso die Bewegung für die Betroffenen wichtig ist, erklärt Trainerin Heiderose Werler.

Wenn das Herz aussetzt, ist nichts mehr wie zuvor. „Die Leute haben Todesangst bei so einem Herz-Ereignis, das ist auch danach noch eine extreme psychische Belastung“, sagt Heiderose Werler. Erlebt hat die 66-Jährige das viele Male, wenn auch nicht selbst: Werler ist seit 14 Jahren Herzsporttrainerin beim ESV Neuaußing. Zu ihr kommen all diejenigen, die nach einem Herzinfarkt, einer Herz-Kranzgefäßverengung oder einer Herzinsuffizienz regelmäßige Betreuung durch einen Arzt und Fachtrainer brauchen. Verordnet wird die Teilnahme vom Arzt, in der Regel direkt nach einer Reha-Kur und für 24 Monate. „Es ist wichtig, dass das möglichst nahtlos ineinander übergeht. Denn nach einem Herz-Ereignis trauen sich gerade Ältere häufig gar nicht mehr zu. Und andere überlasten sich sofort wieder, um es sich selbst zu beweisen“, so die Aubingerin.

In Werlers Training sollen die Teilnehmer darum vor allem eins lernen: Wie weit können sie sich belasten, ohne dass es für sie



Mit Gymnastik und Gehtraining bringt Heiderose Werler vom ESV Neuaußing die Herz-Patienten wieder in Bewegung. Foto: csch

schädlich ist? Andererseits soll beim Herzsport auch die Konditionsleistung etwas gesteigert werden. Denn für Herz-Patienten ist Bewegung unerlässlich, „damit die Gefäße elastisch bleiben und sich nicht wieder so viele Ablagerungen ansammeln.“

Dafür kombiniert Werler leichte Gymnastik mit Gehübungen – zum Beispiel einem Intervalltraining, bei dem die Teilnehmer mal schneller, mal ruhiger umherlaufen. Dabei wird während der Stunde regelmäßig der Puls gemessen, um die Belastungsgrenze auszuloten und

das Trainingstempo individuell anzupassen. „Zum Teil mache ich mehrere Übungen auch bewusst schnell nacheinander, damit die Teilnehmer wieder lernen, mit Stress umzugehen.“

Das alles funktioniert aber nur bei engmaschiger Betreuung. Werler nimmt sich vor jedem Training eine halbe Stunde Zeit, um mit ihren 15 bis 20 Schützlingen ins Gespräch zu kommen und ihren Blutdruck zu messen. Ein Arzt muss während der Sportstunde vor Ort sein. „Das ist sehr streng geregelt“, sagt Florian Rädler, Bereichsleiter für Reha- und Präventionssport beim ESV. Gleichzeitig deckt das Geld, das der Verein für das Angebot von den Kran-

kenkassen bekommt, kaum die Kosten. „Darum fallen seit Jahren Herzsportgruppen weg. Im Münchner Westen sind wir fast der einzige Anbieter“, so Rädler. Dabei gehe es beim Herzsport nicht nur um körperliche Gesundheit, betont Werler: „Es tut auch der Psyche gut, wenn die Leute beim Rehasport sehen, dass es anderen genauso geht wie ihnen.“ Romy Ebert-Adeikis

AOK-Experte zur Reha-Bürokratie

Welche Voraussetzungen gibt es, um in eine Reha-Maßnahme zu kommen?

Markus Fink:

„Eine Reha dient dazu, Ihre Gesundheit so weit wie möglich wiederherzustellen. Sie kann erforderlich werden, wenn eine Behinderung oder Pflegebedürftigkeit droht und die ärztliche Behandlung nicht mehr ausreicht. Für eine Reha kommt entweder eine ambulante oder eine stationäre Maßnahme in Frage. Für beide Formen gilt: Sie können in der Regel im Abstand von vier Jahren wiederholt werden.“

Außerdem müssen die folgenden Voraussetzungen vorliegen:

- **Bedürftigkeit:** Ihre Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt und kann mit einzelnen Maßnahmen wie Krankengymnastik und Ergotherapie, nicht wiederhergestellt werden.
- **Fähigkeit:** Sie sind so weit belastbar, dass notwendige Behandlungen durchgeführt werden können.
- **Positive Rehabilitationsprognose:** Sie können individuelle Rehabilitationsziele nach ärztlicher Einschätzung voraussichtlich erreichen.“



Mit uns macht Helfen Freude

Lassen Sie sich zum **ehrenamtlichen Alltagsbegleiter** schulen!

Anmeldung unter: www.deinnachbar.de,
Tel. 089/960 40 400, info@deinnachbar.de



deinNachbar e.v.

Das soziale Unterstützungsnetzwerk für Senioren und pflegende Angehörige

Nächste Kurse:
17./18.10. &
24./25.10.2020
auch online möglich