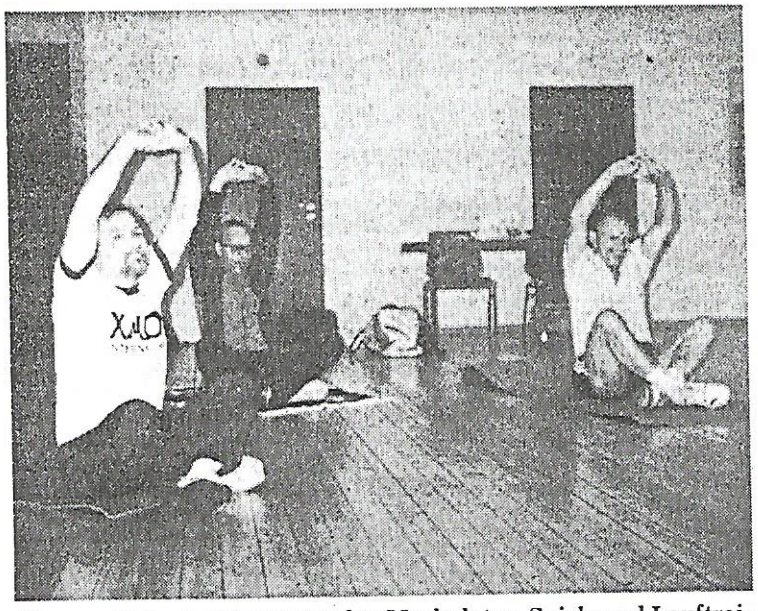
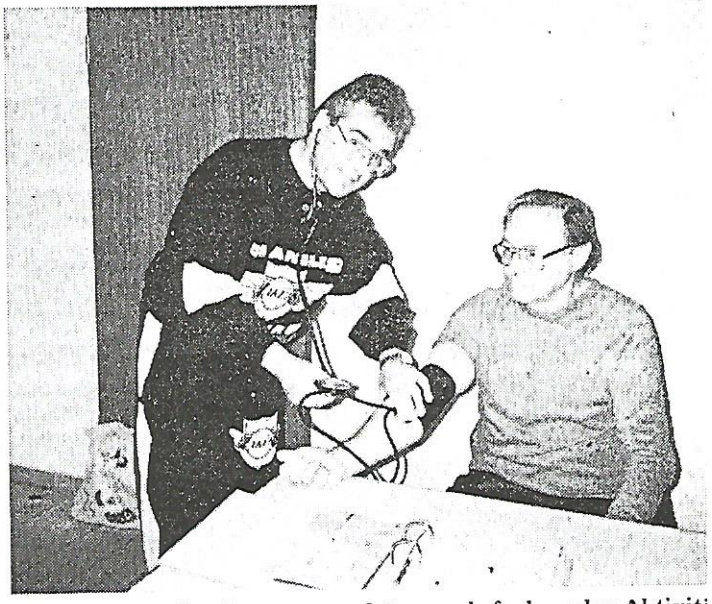
Soziale Offensive: Der Seniorensport- und Förderverein Bruchköbel e.V. bietet Sport für Koronarpatienten an



Gymnastik lockert beanspruchte Muskulatur. Spiele und Lauftraining werden ebenfalls angeboten.



Blutdruck- und Pulsmessung gehören mehrfach zu den Aktivitä innerhalb der Sportstunden.

Fotos: P

Ärztliche Betreuung für Sport nach dem Herzinfarkt

Der Blick in die Statistiken der Mediziner bringt es an den Tag: Herz- und Kreislauferkrankungen nehmen kontinuierlich zu. Zu wenig Bewegung, falsche Ernährung, steigende Alltagsbelastungen und daraus resultierender Streß sind Ursachen für diese Krankheitsbilder. Die Folge: Herzinfarkt und Hypertonie drohen. Betroffen sind davon in der überwiegenden Mehrzahl Männer ab einem Alter von 50 Jahren. Der erste Herzinfarkt stellt dann für alle Betroffenen ein wesentlicher Einschnitt dar. Wer jetzt den altgewohnten Lebensstil weiterführt, muß mit einem Folgeinfarkt, schlimmstenfalls mit dem Tod rechnen. Eine bewußte Lebensweise nach dem Infarkt muß zwangsläufig mit mehr Bewegung, mit sportlicher Betätigung in angemessenen Dosen verbunden sein. Einige Sportvereine bieten bereits Koronarsportgruppen an. Der Seniorensport- und Förderverein e.V. Bruchköbel ist einer davon. Wie das Vereinsangebot aussieht, beschreibt der folgende Bericht.

Wenn heute vom Seniorensport- und Förderverein Bruchköbel die Rede ist, fällt in Insiderkreisen zwangsläufig der Name Günter Wegmann. Der 38jährige Sportwissenschaftler rief den Verein 1985 ins Leben. Zwei Jahre später wurde im „SFB" die Koronarsportgruppe gegründet. Ein Weg mit Hindernissen.

„Für mich war klar, daß eine Koronarsportgruppe nur unter ärztlicher Aufsicht trainieren kann. Diese Sicherheit muß einfach gewährleistet sein", schildert Wegmann im Gespräch mit Sport in Hessen. Der nächste Schritt war logisch.

Kein Interesse der Ärzte

Wegmann schrieb 73 Ärzte im Altkreis Hanau an, bat die Mediziner zu einem Treff, an dem über Koronarsport diskutiert werden sollte. Die Resonanz war enttäuschend.

„Fünf Ärzte haben abgesagt. Von den übrigen kam keine Reaktion. Und zum Treff ist auch niemand erschienen", lautete das ernüchternde Fazit.

Günter Wegmann gab nicht auf. Nach intensiven Bemühungen fand sich doch ein Arzt, der Interesse zeigte. Dr. Bernd Hilka, Internist aus Bruchköbel, signalisierte Bereitschaft. Die Koronarsportgruppe konnte starten.

Gemischte Gruppen

„Bei uns sind sowohl Menschen, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich haben, als auch Personen, die gefährdet sind. Darüber hinaus betreuen wir auch Herzkranzgefäßpatienten", berichtet Wegmann.

Die Struktur der Gruppe ist uneinheitlich. Da gibt es ebenso die erst 35jährige Angestellte einer Großküche, die bereits einen Herzinfarkt hinter sich hat wie die 78jährige ältere Dame, die regelmäßig die Sportstunde besucht. Der Sportwissenschaftler dazu: „80 Prozent der Gruppenteilnehmer sind Männer. Der Anteil der Frauen nimmt aber stetig zu".

Daten auf Karteikarte

Das Sportangebot wird speziell auf die Teilnehmer abgestimmt. Dazu gehört auch die Karteikarte, die von jeder Sportlerin und jedem Sportler existiert. Die Karteikarten hat Bärbel Duda (41), ebenfalls engagiertes Vereinsmitglied angelegt. „In den Karten sind alle relevanten Daten vermerkt. Hier steht, welche Krankheit vorliegt, wann der Krankheitsfall eingetreten ist und welche Medikamente genommen werden". Im Fall der Fälle, der bislang gottlob noch nicht eingetreten ist, hätte der Arzt sofort alle wesentlichen Daten parat.

Die Karteikarte erfüllt aber noch einen weiteren Zweck. Vor, während und nach dem Training wird die Pulsfrequenz gemessen und notiert. Überhaupt: Das Pulsmessen gehört mehrfach zum Programm der Sportstunde.

„Viele überschätzen sich am Anfang einfach, trauen sich zuviel zu. Wir müssen die Teilnehmer deshalb ständig beobachten", sagt Bärbel Duda. Im Spiel vergesse der eine oder andere seine Krankheit schon mal, lasse sich vom sportlichen Ehrgeiz packen. „Wenn wir das merken, nehmen wir den- oder diejenige raus".

Während der Sportstunde selbst sind unterschiedlichste Bewegungsangebote gefr Laufen und Laufspiele, spe le Gymnastik für Rücken Schulterbereich, Auflo rungsgymnastik, Badmin Volleyball, Wasserball - wechslung ist vorhanden. Sommer werden die Übu zum Teil ins Freie verlegt.

Abwechslung gefragt

Über all dem steht natü die Maxime der individu Belastbarkeit. „Unser macht beim Sport mit un außerdem einen Notfallk ein tragbares EKG und Defibrillator dabei", schi Günter Wegmann nochmal Sicherheitsaspekt inne der Gruppe.

Gut 30 Mitglieder hat Gruppe heute bereits, die denz ist steigend. „Ich bi cher, daß wir viel mehr nargruppen oder Koronars vereine in Hessen bräuch so Günter Wegmann im Fa

Vereine, die im Bereich narsport aktiv werden w können auf vielfältige U stützung hoffen. Der Hess Behindertensportverband Mittel aus der Institutio Förderung des Landes H weiter. 800 Mark für einen fallkoffer, 7000 Mark für Defibrillator, Zuschüsse Übungsleiterstunde und f ärztliche Betreuung der S stunde können beantragt den.

Vereine die nähere Inf tionen wünschen, könne an den Präsidenten des schen Behindertensportve des, Karl-Hermann M Mierendorffstraße 4, 640 da, Telefon 0661-62743, den.

Ralf W

Schon gewußt?
Für die sportlich Aktiven gibt es eine spezielle Pflege, die erfrischt, belebt und aktiviert. Vor und nach dem Training.
Fordern Sie unsere kostenlose Informationsmappe an.
Zu beziehen durch:
Marketingbüro Adam
Mannheimer Straße 119
6000 Frankfurt am Main 1
Tel. 069 / 23 05 53
Achtung,
Sonderpreise für Vereine !!

Rückenschule

Bruchköbel. – Ein gesunder Rücken ist keine Selbstverständlichkeit. In der modernen Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft haben sich Rückenbeschwerden zur Zivilisationskrankheit entwickelt. Dagegen läßt sich etwas tun: Die Rückenschule gibt die Möglichkeit, anhand von praktischen Übungen die richtige Belastungshaltung im Beruf, Haushalt und in der Freizeit kennenzulernen. Der Kurs, durchgeführt vom Seniorensport- und Förderverein Bruchköbel, beginnt am Mittwoch, 6. Mai, um 14.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Roßdorf. Anmeldungen für diesen Kurs nimmt die Geschäftsstelle der Barmer Ersatzkasse (BEK) unter Telefon 7 50 13/4 entgegen. Für Nichtmitglieder des Seniorensportvereins beträgt die Gebühr 50 Mark.

In Bruchköbel lernen Herzkranke wieder, ihren Körper zu belasten / Ein Arzt ist immer dabei

Die Pulsfrequenz muß exakt gemessen werden

Koronar-Sportgruppe trifft sich regelmäßig

Von unserem Mitarbeiter Norbert Glaser

BRUCHKÖBEL. Die Gruppe verlangsamt ihre Gangart. „Schön weiterat-
ıen, tief durchatmen, die Muskeln lockern und entspannen", ruft Günter
Vegmann den zwölf Sportlern mit ruhiger Stimme zu. Schließlich kommt
e ganz zum Stehen. Derweil hat sich Wegmann an einem Tisch an der
tirnseite des Saals niedergelassen. „Frau Jung!", ruft er in die Runde. „68!",
eldet sich die Angesprochene ohne weitere Erklärung zu Wort. „Sind Sie
pazierengegangen?", scherzt Wegmann, der die Zahl in eine Liste einträgt.

„Regelmäßig und exakt muß die Puls-
equenz bei Sportlern mit einem vorge-
hädigten Herzen gemessen werden", er-
utert der Hanauer seine Tätigkeit.
Dann ist die körperliche Belastung weit-
hend unproblematisch." Die Ergebnisse
ält Wegmann in einem Protokoll fest.
ı ihm kann der Sportlehrer genau able-
n, wie die einzelnen Mitglieder der
erz-Sportgruppe die Übungsstunde ver-
aften.

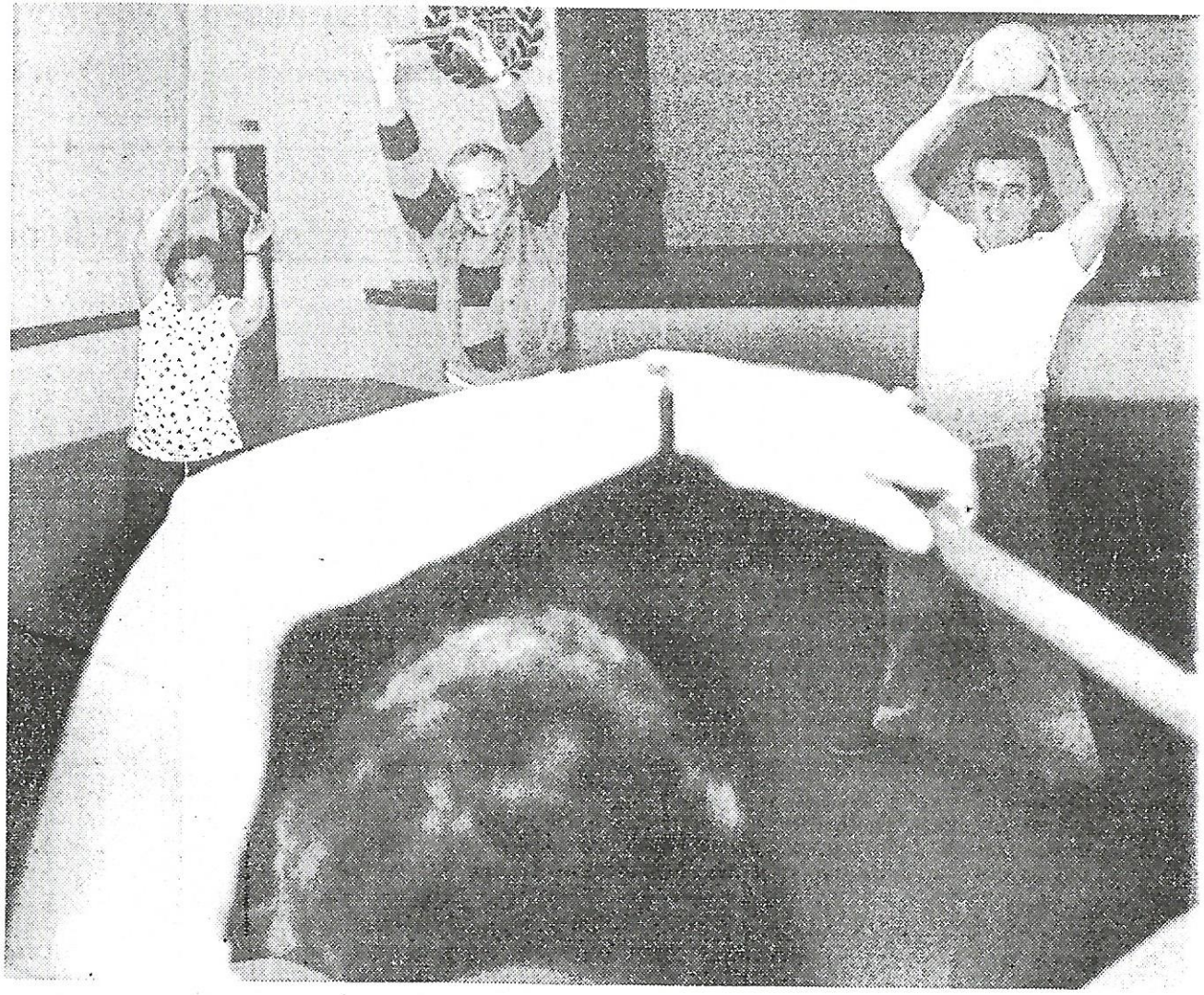
Daß Herzkranke heutzutage wieder
ort treiben, hält der Vorsitzende des
niorensport- und Fördervereins Bruch-
bel für einen erheblichen Fortschritt:
or einigen Jahren wäre so etwas noch
denkbar gewesen."

„Bis 42 habe ich Fußball gespielt. Dann
m 15 Jahre nichts. Und vor fünf
ochen habe ich dann wieder mit dem
ort angefangen", sagt Ludwig Müller.
e Kehrtwende kam nicht zufällig. Fünf-
nn Monate war der Roßdorfer daheim,
vor er vor einigen Wochen wieder an
nen Arbeitsplatz im Hanauer Stadtteil
olfgang zurückkehrte. Von dort hatte
n ein Herzinfarkt weggeholt. Später
ußte er sich noch einer Bypassopera-
n unterziehen. Eine ähnliche Krank-
itsgeschichte wie Müller haben auch
e übrigen der zwölf Turnerinnen und
rner, die sich jeden Montagabend im
rgerhaus Oberissigheim treffen.

Daß er heute Abend hier ist, schreibt
iller — von Beruf Dreher — vor allem
nem Arzt zu. Dieser hatte den Gene-
senden aufgefordert, sich mehr zu bewegen und dabei auch auf die Koronarsport-Gruppe hingewiesen. Bereut hat der 57jährige seinen Schritt bisher nicht, auch wenn ihn ab und zu noch seine Operationsnarbe schmerzt. Unsicher ist er dagegen im Hinblick auf das, was er seinem Körper zumuten kann. Doch dies ist in der Gruppe kein Problem. Wie bei allen ähnlichen Sportgruppen von Herzgeschädigten ist auch bei der Bruchköbeler stets ein Arzt dabei.

„Bei den meisten Infarktpatienten muß der Anstoß vom Hausarzt ausgehen", sagt Dr. Bernd Hilka. „Er ist der natürliche Mittler zwischen Patient und Herz-Sportgruppe." Viele trauen sich, so die Erfahrung der Mediziner, nach einem Infarkt gar nichts mehr zu, sitzen nur noch daheim und meiden jede Belastung. Dabei würde einer der Schwere und Art ihrer Erkrankung angepaßte körperliche Bewegung den meisten Patienten nur gut tun. Und auch der psychische Aspekt ist nicht zu unterschätzen: In der Gruppe lernen die Herzkranken wieder, ihren Körper zu belasten.

Hilka ist der zentrale Mann in der Gruppe. Ohne den Internisten liefe gar nichts. Er muß immer dabei sein, um bei einem nicht auszuschließenden medizinischen Ernstfall sofort erste Hilfe leisten zu können. So steht im Bürgerhaus auch ein Notfallkoffer bereit, mit dem sogar Wiederbelebungsversuche gemacht werden können. Außerdem verfügt die Sportgruppe über einen direkten Draht zum Roten Kreuz in Hanau. Bisher hat sich diese Vorsorge — die Gruppe besteht seit September vergangenen Jahres — erfreulicherweise als überflüssig erwiesen.



Schrittweise werden Herzkranke in der „Koronarsport-Gruppe" wieder an sportliche Aktivitäten gewöhnt. (FR-Bi

Aufgenommen werden neue Mitglieder nur, nachdem sie vorher von ihrem Hausarzt gründlich untersucht wurden: Bei allem Unterschied in der Krankengeschichte und Belastbarkeit muß doch eine Mindestbelastung bei allen gegeben sein. Erst dann kann mit einem aufbauenden Training begonnen werden. Es besteht überwiegend aus Laufen und Gymnastik. Und weil alle mehr oder weniger in der gleichen Situation sind, macht es auch keine Probleme, bei einer Übung einmal „Nein" zu sagen.

Mitmachen bei der Gruppe können infarktgeschädigte und infarktgefährdete Patienten ebenso wie Herz
Angina pectoris (Verengung
kranzgefäße).

„In vielen Fällen kann man
res verhindern, wenn man
Herz-Sportgruppe mitmacht",
Er bedauert nur, daß es zuwe
gen gibt, die sich bereit erklär
che Gruppe zu überwachen. „I
ten es erheblich mehr sein."