

Herzsport

Warum sollte ich am Herzsport teilnehmen?

Nach einer Herzerkrankung wie einem Herzinfarkt, einer Bypass Operation, einer Ballondilatation oder einem Herzklappenersatz bleibt das Herz chronisch gefährdet und oft auch dauerhaft in der Funktion mehr oder weniger eingeschränkt. Oft kann das Herz nicht genug Sauerstoff bekommen, wenn es sehr große Arbeit leisten muss. Deswegen muss versucht werden, den Sauerstoffbedarf des Herzens zu senken. Das können Sie erreichen, indem Sie regelmäßig einmal, besser zweimal pro Woche, am Herzsport teilnehmen.

Wie erreiche ich das Ziel, den Sauerstoffbedarf des Herzens zu senken?

Im Herzsport führen wir in erster Linie gymnastische Übungen durch, die die **Bewegungsabläufe optimieren** sollen. Zu allererst gilt es die, **Koordination** zu schulen, das heißt, das Zusammenspiel zwischen Gehirn und arbeitender Muskulatur muss geschult werden. Mit der Zeit wird bei dem Bewegungsablauf nicht nur weniger Muskelmasse aktiviert, also weniger Sauerstoff verbraucht, sondern auch im Gehirn misst man eine kleinere Aktivität für dieselbe Bewegungsaufgabe. Es kommt damit zu einer **Ökonomisierung der Herzarbeit**, ein entscheidendes Ziel.

Dieses Ziel wird auch noch durch die Schulung der **Beweglichkeit** gefördert. Nur wer beweglich ist, muss den Körper nicht als Ganzes beanspruchen, wenn er eine kleine Aufgabe erledigt. Hinzu kommt, dass eine Verbesserung der Beweglichkeit einen besonderen Schutz vor Verletzungen bietet, man erreicht eine **Verletzungsprophylaxe**.

Als drittes ist die **Kraft** zu verbessern. Viele von Ihnen nehmen am Kardiotraining teil, bei dem es um die Entwicklung von einer besseren Maximalkraft geht. Im optimalen Fall nimmt sogar die Muskelmasse zu. Dem gegenüber sind die Kräftigungsübungen im Herzsport funktionell ausgerichtet, das heißt es geht jetzt darum, die Kraft im Alltag optimal einzusetzen oder auch noch weiter zu entwickeln. Das Kardiotraining wird in der Herzgruppentherapie also um den **funktionellen Aspekt** ergänzt.

Der vierte Punkt im Herzsport ist die **Ausdauer**. Diese kann naturgemäß nicht in der Herzgruppenstunde geleistet werden. Dazu sollte jeder sein Fahrradergometer haben und einsetzen, dafür hat auch jeder sein **Pulslimit**. Doch versuchen wir, die Pausen während der Übungsstunde gering zu halten und so einen gewissen Ausdauererfolg zu erzielen.

Das weitere und besonders Gute – aber weniger leicht messbare – am Herzsport ist das **Gruppenerlebnis**, insbesondere auch bei den Spielen, die wir meist in der Samstagsgruppe bei denen wir immer 90 Minuten anbieten, zu erfahren ist. Auch schon beim Eintreffen vor dem Sportunterricht gibt es einen guten Austausch unter den Teilnehmern. Es entsteht ein Gefühl wie „**das ist meine Gruppe**“.

In diesem Sinne versuchen wir, ihren Aufwand der Anreise nützlich erscheinen zu lassen. Versuchen Sie es einmal und geben Sie dem Übungsleiter und betreuendem Arzt Rückmeldung über Ihren Erfolg und äußern Sie sich beispielsweise wie: „Es war zu unzusammenhängend“, „es war zu anstrengend“, „es war zu lasch“, „es hat mir nichts gebracht“, „es war toll“.

Ihr

Prof. Dr. Hans-Christian Heitkamp