

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach, TV Busenbach

Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

Mit Sport die Genesung fördern

38 Herzsportgruppen bei den INI-Vereinen

Den gesamten November über widmen sich die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung unter dem Motto "Herz unter Stress: Bluthochdruck – Diabetes – Cholesterin" den wichtigsten Risikokrankheiten für schwere Herzleiden. Auch Stress wird wegen seiner wachsenden Bedeutung als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten in den Herzwochen 2016 thematisiert. Das Tückische an den Risikokrankheiten, die das Herz zusätzlich belasten, ist, dass sie häufig unterschätzt werden, oftmals unentdeckt und damit auch unbehandelt bleiben. Und selbst wenn Patienten in Behandlung sind, sind sie häufig nicht konsequent genug, nehmen ihre Medikamente nicht regelmäßig ein, ändern ihren Lebensstil nicht. Dabei kann beispielsweise schon eine regelmäßige sportliche Betätigung die Prognosen erheblich verbessern.

Deshalb widmet sich die Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) dem Herzsport besonders intensiv. Momentan gibt es innerhalb der INI 38 Herzsportgruppen - für Menschen mit Herzkrankheiten, die Rehabilitation nach Infarkt, Dilatation oder Stent, für Klappenoperierte und Bypass-Patienten.

„In einer Herzsportgruppe lernen die Teilnehmer mit ihrer Krankheit umzugehen und wieder zu größtmöglicher Funktionstüchtigkeit im beruflichen und sozialen Bereich zu gelangen. Die Bewegungstherapie hat zum Ziel, durch entsprechend dosiertes und ärztlich überwacht Training – insbesondere durch Ausdauerbelastung – eine Ökonomisierung der Herzarbeit zu erreichen“, erklärt Gudrun Ganzhorn, die bei der INI für die Herzsportgruppen verantwortlich ist.

Der Unterschied zu anderen Sportkursen besteht darin, dass eine Herzsportgruppe nur als solche bezeichnet wird, wenn ein speziell ausgebildeter Übungsleiter, ein gruppenbetreuender Arzt sowie Defibrillator und Notfallkoffer vor Ort sind. Je nach Belastbarkeit werden die Teilnehmer dabei in verschiedene Übungs- und Trainingsgruppen eingeteilt. Pro Gruppe sind maximal 20 Teilnehmer dabei, um möglichst individuell trainieren zu können. Die Intensität, die Auswahl und die Ausführung der Übungsfolgen sind zu beachten – beispielsweise sind Hinweise zur Atmung für die Teilnehmer sehr wichtig. Zur Belastungsdosierung werden Pulskontrollen zudem durchgeführt. Die gezielten Übungsprogramme mit Laufen, Gymnastik und Ballspielen beinhalten auch Gespräche über Ernährung und medizinische Fragen, sowie Tipps zum Freizeitverhalten.

„Der Bedarf an Herzsportgruppen nimmt stetig zu. Nachdem anstatt der Bypass-Operation den Betroffenen häufig mit Stents geholfen werden kann, sind diese – meist Personen

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Nordwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach, TV Busenbach

Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

mittleren Alters – bedeutend schneller wieder belastbar. Die Altersspanne der Teilnehmer wird immer größer, da sich auch viele junge Betroffene – mit teilweise angeborenen Herzfehler – den Gruppen anschließen“, weiß Gudrun Ganzhorn, die selbst seit vielen Jahren Herzsportgruppen in Karlsruhe leitet. Und neben der sportlichen Betätigung haben die Gruppen auch eine extrem wichtige soziale Bedeutung: „In der Gruppe der Gleichgesinnten findet man schnell wieder zurück in ein `normales Leben`, berichtet sie aus ihrem Erfahrungsschatz. „Die Übungs- und Trainingsstunden der Herzgruppen finden in lockerer Atmosphäre statt, die auch persönliche Gespräche zulässt. Dies trägt zur Bildung einer Gemeinschaft bei, die den körperlichen Trainingseffekt zusätzlich unterstützt.“

Ansprechpartner für Betroffene sind bei der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheits-sport Diana Marusic (marusic@gesundheitssport-karlsruhe.de) und Gudrun Ganzhorn (ganzhorn@gesundheitssport-karlsruhe.de Telefon 0721 451869)

Über die Vereinsinitiative Gesundheits-sport – INI

Die Vereinsinitiative Gesundheits-sport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben Vereinen aus der Region. Die Mitgliedervereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein möglichst flächendeckendes Gesundheits-sportangebot zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist oder nicht. Interessierte Bürger sollen, so das Ziel der INI, die Möglichkeit erhalten, auf kurzen Wegen in ihrem direkten Wohn- oder Arbeitsumfeld an einem dieser Sportangebote teilzunehmen.

Das Kursprogramm 2016 der INI bietet über 300 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de nachzulesen.