

Gesundheit und Gemeinschaft

In Herzsportgruppen trainieren 50- bis 90-Jährige

Von unserer Mitarbeiterin
Martina Erhard

Jede Stunde beginnt mit dem gleichen Ritual: „Jeder weiß Bescheid. Achtung los!“, sagt Übungsleiterin Gerlinde Bensch und schon wird es still in der Halle der TG Aue. Jeder der etwa 20 Teilnehmer, die an diesem Abend zum Training gekommen sind, zählt seine Pulsschläge. Die Ergebnisse trägt Gerlinde Bensch fein säuberlich in

ihre Liste ein. Am Ende der Trainingseinheit wird der Puls abermals gemessen, extreme Werte würden auffallen.

Sind alle Zahlen notiert, geht's ans Aufwärmen. Im Kreis gehen, Arme schwingen, Schultern drehen, Rückwärtsgehen, Fersengang. Schon jetzt wird deutlich, dass nicht alle auf dem gleichen Fitnesslevel sind: „Kein Wunder“, meint Bensch, „schließlich haben wir 50-Jährige in der Gruppe, aber auch 90-Jährige.“ Jeder mache die Übung eben in seiner Geschwindigkeit, erklärt

die Übungsleiterin, die seit etwa 35 Jahren verschiedene Gruppen trainiert.

„Jetzt holt sich bitte jeder ein Seil“, ruft Bensch in die Runde. Sind alle entsprechend versorgt, fangen die Übungen an: Die Seile werden in die Höhe geworfen und im Gehen wieder gefangen, man macht große Ausfallschritte, wirft die Seile wieder in die Höhe und fängt sie

hinter dem Körper. Für manche Teilnehmer ist das gar nicht so einfach. „Es ist kein Problem, wenn das

Seil mal zu Boden fällt“, meint die Trainerin. „Das Bücken ist eine zusätzliche Übung.“ Und so ist auch immer wieder ein kräftiges Lachen zu hören, wenn mal eine Übung nicht so gelingt, wie sie eigentlich geplant war.

Auf der Bank sitzt Atiya Aras und beobachtet das Geschehen. Sie ist Hausärztin in Durlach und begleitet die Herzsportgruppe seit fast 13 Jahren. „Ich bin nur zur Sicherheit hier, falls es einen Notfall geben sollte. Für diese Fälle gibt es in der Halle auch einen Defibrillator“, meint die Ärztin. „Bisher musste ich aber zum Glück noch nie eingreifen“, sagt sie und fügt hinzu, dass bei den Herzsportgruppen immer ein Arzt anwesend sein müsse. „Genau diese Verpflichtung ist aber inzwischen ein Problem“, stellt Aras fest. „Es gibt leider kaum noch Ärzte, die die Zeit finden, um regelmäßig zum Herzsport-Training zu kommen“, erklärt sie. So manche Gruppe habe aus diesem Grund bereits geschlossen werden müssen.

Die Teilnehmer haben sich inzwischen zu Zweiergruppen zusammengefunden und machen die sogenannte „Pferdeübung“. Der eine hat das Seil um den Bauch geschlungen, der andere hält die „Zügel“ fest in der Hand und wird durch die Halle gezogen. „Bei den verschiedenen Partnerübungen, die wir machen, geht es um Koordination und Flexibilität, aber auch darum, sich auf den Partner einzustellen“, meint Bensch. Sie stellt immer wieder fest, dass die einzelnen Teilnehmer der Gruppe sehr aufeinander achten. „Man merkt, wenn es einem anderen mal nicht so gut geht, und man ist besorgt, wenn jemand mal zwei- oder dreimal nicht zum Training kommt“, erzählt sie.

Ein Arzt muss immer anwesend sein

Hintergrund

In Karlsruhe gibt es aktuell rund 30 Herzsportgruppen, die bei verschiedenen Sportvereinen angesiedelt sind. Sie sind geeignet für Menschen mit verschiedenen Herzkrankheiten, aber auch für jene, die etwa nach einer Bypass-OP ein angemessenes Training benötigen. Speziell ausgebildete Übungsleiter sorgen dafür, dass sich die Teilnehmer nicht zu viel zumuten. Bei jeder Übungsstunde ist zudem für den Notfall ein Arzt anwesend.

Koordiniert werden diese Angebote über die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI). Die Aufnahme neuer Mitglieder in die verschiedenen Herzsportgruppen erfolgt unter anderem durch Empfehlung eines Arztes, einer Reha-Klinik oder einer Krankenkasse. Nähere Infos unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de



BEIM HERZSPORT der TG Aue geht es nicht nur um Bewegung. Die Gruppe um Übungsleiterin Gerlinde Bensch (grünes Oberteil) schätzt auch das Miteinander. Foto: jodo

Nun steht das Ausdauertraining auf dem Programm, und es wird gelaufen. Da dies mit Musik leichter geht, startet Bensch den CD-Player und schon ertönen Hits wie Bryan Adams' „Summer of 69“ oder „Waterloo“ von Abba. „Bei uns geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, daher läuft jeder in seiner Geschwindigkeit“, erklärt die Trainerin. Und natürlich stört sich niemand daran, wenn der eine oder die andere zwischendurch auch mal etwas langsamer geht. „Unsere Gruppe ist schon sehr lange zusammen und hat sich im Laufe der Jahre natürlich verändert“, meint Bensch. „Als die Teilnehmer noch jünger waren, sind wir auch mal draußen gelaufen. Die meisten fühlen sich dafür aber inzwischen zu unsicher.“ Einer der jüngeren Teilnehmer ist der 50-jährige Uli Thoma

aus Durlach, der seit knapp einem Jahr in der Gruppe ist. „Ich hatte einen Herzinfarkt und die Teilnahme wurde ärztlich verordnet“, erzählt er und versichert, dass er sich in der Gruppe sehr wohl fühle. „Alle sind offen und aufgeschlossen, und jeder Neue wird gut aufgenommen“, meint Thoma. Seit über zehn Jahren kommt Rolf Philipps bereits zum Herzsport-Training. Auch er hatte einen Herzinfarkt, und auch er schätzt die regelmäßigen Treffen. „Die Bewegung tut uns gut, für viele ist aber auch das Miteinander ganz wichtig“, ist er überzeugt. Eine Teilnehmerin stimmt dem zu und meint, dass auch das Gesellige nicht zu kurz kommen dürfe: „Nach dem Training gehen wir auch mal gemeinsam in die Gaststätte und trinken noch ein Radler.“