

# Herzsport – eine Form von Behandlung

**GESUNDHEIT** Die Gruppe des TV Hemau wird zehn Jahre alt. Nach einem Akutfall ist die Bewegung und sich gegenseitig austauschen besonders wichtig.

VON REINER BARTA, MZ

**HEMAU.** In der Umkleidekabine der Tangrintelhalle herrscht eine lockere Stimmung. Die meisten der 15 Damen und Herrn in ihren schmunzigen „Er-dinger-Shirts“ sind gerade dabei, sich die Turnschuhe zu schnüren. „Du Schore, wir brauchen noch deine Verordnung für den April“, ruft Michael Mathes durch den Raum, um kurz darauf zu verschwinden. Bald taucht er wieder mit zwei grauen Plastiksäckchen auf. Jetzt ist erst einmal Blutdruckmessen angesagt. „Das ist vor jedem Training Pflicht“, verrät Mathes, die „gute Seele“ der Hemauer Herzsportgruppe.

## Zuerst wird Blutdruck gemessen

Gemeinsam mit dem Physiotherapeuten Thomas Kalweit hilft Mathes, dem der es möchte, beim Blutdruckmessen. Kalweit ist seit Beginn des Jahres der neue Übungsleiter und seine Sportler sind begeistert von ihm. „Auch für mich ist das eine ganz besondere und vor allem sehr schöne Aufgabe“, verrät er, während er einer Dame Blutdruck misst. Er habe zwar einige Jahre in einer internistischen Reha-Klinik im Schwarzwald gearbeitet und dort Erfahrungen gesammelt, für seine neue Aufgabe in Hemau habe er aber extra einen Kurs und eine Prüfung bei der Landesarbeitsgemeinschaft für Kardiologische Prävention und Rehabilitation gemacht. Freude mache ihm besonders die hohe Motivation die jede Woche beim Training herrscht, erzählt er, während er in der Halle alles für die kommende Stunde herrichtet. Denn, wenn der Blutdruck bei allen passt, warten die Sportler schon begierig darauf, was Kalweit heute alles mit ihnen vorhat.

## Zum Aufwärmen wird marschiert

Der bittet die Damen und Herrn erstmal, zum Aufwärmen mit ihm in der Halle ein paar Runden zu drehen. Dem Beobachter mag das etwas langsam vorkommen, aber Dr. Stefan Fritz, der das Training medizinisch überwacht, hat schnell eine ganz plausible Erklärung dafür: „Es ist sehr wichtig, Menschen, die ein Akutereignis wie einen Herzinfarkt hatten, oder an einer Herzerkrankung leiden, sich zu bewegen. Wenn das in der Gruppe und unter fachlicher Aufsicht geschieht, ist das umso besser.“ Um einen besseren Überblick zu bekommen, geht der Mediziner auf die Tribüne und sieht von dort, wie Kalweit farbige Hockey-Schläger verteilt. Jeder bekommt einen und immer zwei Sportler bilden ein Team, um als „Lokomotive“ durch die Halle zu marschieren.

## Hockey-Schläger im Einsatz

Kalweit unterbricht immer wieder, um mit neuen Übungen zu beginnen oder den verschiedenen Teams Tipps zu geben. Mathes erklärt einstweilen, dass jeder der bei der Herzsportgruppe des TV Hemau mitmacht, eine Verschreibung vom behandelnden Arzt hat. Bei einem Großteil der Teilnehmer übernimmt die Kasse auch die Kosten. Wer allerdings schon länger dabei ist, zahlt 3,50 Euro an den TV. „Obwohl wir Sportler aus dem ganzen westlichen Landkreis haben, müssen sie aus versicherungstechnischen Gründen Mitglieder beim TV Hemau sein“, erklärt Mathes. Auf dem Sportfeld wird mittlerweile der Puls gemessen. Auch Dr. Fritz ist wieder unter den Sportlern und ist zufrieden, alle haben einen normalen Puls.



Ein Höhepunkt des Trainings ist das Hockey-Spiel. Davor war für die Herzsportgruppe aber erst die Aufwärmphase angesagt. Thomas Kalweit gibt gute Tipps bei den verschiedenen Übungen (unten rechts).

Fotos: Barta

## DIE HERZSPORTGRUPPE DES TV HEMAU

► **Gründung:** Seit 2000 bietet der TV Hemau neben seinen verschiedenen Abteilungen auch ein spezielles Gesundheitsangebot mit der Herzsportgruppe.

► **Auszeichnung:** Vom Behinderten- und Versehrten-Sportverband Bayern wurde der Herzsportgruppe das Qualitätssiegel „Sport pro Reha“ verliehen. Damit wird die Arbeit der Hemauer gewürdigt, den Reha-Sport als ein Mittel der Rehabilitation und gesellschaftlichen Integration zu fördern und einzusetzen. Jedem von Krankheit betroffenen Menschen soll die Teilnahme am Sport im Prozess der Re-

habilitation ermöglicht werden. Das Qualitätssiegel gilt nur zeitlich begrenzt und fordert vom Verein und Übungsleitern eine regelmäßige Überprüfung und Fortbildung.

► **Angebot:** Durch die Teilnahme an der Herzsportgruppe des TV soll die Belastbarkeit trainiert sowie die Herzfähigkeit und Durchblutung verbessert werden. Die Teilnahme am Training setzt die Verschreibung durch den behandelnden Arzt voraus.

► **Betreuung:** Neben Dr. Stefan Fritz wird die Herzsportgruppe von den Dres.:

Norbert Buchmeier, Klaus Wimmer, Vera Becker, Bernhard und Franz Feuerer, Ute Dettweiler und Karl Ulrich Kratzer medizinisch betreut. Übungsleiter ist der Hemauer Physiotherapeut Thomas Kalweit. Vertretungen übernehmen Gerlinde Söllner und Gottfried Hiller von der Herzsportgruppe Parsberg.

► **Ansprechpartner:** Wer mehr über die Herzsportgruppe des TV wissen will, die sich jeden Dienstag um 19 Uhr in der Tangrintelhalle trifft, kann sich an Michael Mathes, Telefonnummer (0 94 91) 842 wenden.

Der steigt erst wieder, als die Hockey-Schläger zu dem genutzt werden, wofür sie eigentlich da sind, zum Spielen. Da sind alle mit Begeisterung dabei und versuchen den blauen Ball im Tor unterzubringen. „Ja das ist schon eine tolle Truppe“, freut sich Franziska Noch. Die Beratzhausenerin hatte 2007 einen Herzinfarkt und hat sich bald nach ihrem Krankenhausaufenthalt der Hemauer Herzsportgruppe angeschlossen. Ihre Belastungsgrenze sei viel höher geworden. Frau Noch

freut sich auch schon wieder auf den Sommer. „Da gehen wir auf den Trimm-dich-Pfad, spielen Beach-Volleyball und treffen uns auch zu anderen Gelegenheiten.“ Denn der Austausch untereinander sei ja so wichtig.

## Probleme werden leichter

„Da lassen sich manche Probleme viel leichter ertragen“, ergänzt Ernst Dörner, während er seinen Hockey-Schläger abgibt. Der Hemauer hatte bereits 1972 einen Herzinfarkt erlitten und ist

schon so lange bei der Herzsportgruppe, dass er sich das Training mittlerweile selbst bezahlen muss. „Aber das mache ich sehr gerne, denn jedes Training bringt mir was.“ Die Gruppe, noch fröhlicher wie vor Beginn der Übungsstunde, verabschiedet sich herzlich, fast freundschaftlich von ihrem medizinischen Betreuer, dem diese Abende viel Spaß machen. „Denn Herzsport ist eine Form von Behandlung“, sagt Dr. Fritz und freut sich schon auf das nächste Treffen.