

Immer den Puls im Blick

„HerzsportPlus Alzey“ bietet vielseitige Übungen unter ärztlicher Aufsicht. Patienten mit Herz- oder Lungenerkrankungen sollen so in ihrer Leistungsfähigkeit unterstützt werden.

Von Karl Bast

ALZEY. In der neuen Halle des Elisabeth-Langgässer-Gymnasiums werden Medizinbälle an die Wand geworfen, am Pferd Beine in die Waagerechte gebracht, auf dicken Matten gestampft, auf einem Bein balanciert, Hanteln gehoben und Bänder gezogen. Die Musik ist deutlich jünger als die Teilnehmer an den Stationen, die Übungsleiter Holger Wonanin für die dienstägliche Übungseinheit von HerzsportPlus Alzey aufgebaut hat. Sie ist abgestimmt auf die Übungslänge: eine Minute Belastung, 15 Sekunden Pause. „Jeder, was er kann“, lautet die Devise. Oder wie Übungsleiterin Edda Tschöpe es formuliert: „Jeder muss selbst herausfinden, wie weit er wieder kann.“

Puls darf nicht über 120 steigen

Wonanin muss auf die individuelle Leistungsstärke der Teilnehmenden achten, die unterschiedlich starke Herz- oder Lungenerkrankungen aufweisen. Die Einheiten unter ärztlicher Aufsicht haben zum Ziel, die Leistungsfähigkeit nach der Erkrankung zu verbessern oder zumindest zu erhalten, aber niemand darf überlastet werden. Der Puls darf nicht über 120 steigen, er wird von einigen Teilnehmern selbst mit Pulsuhren kontrolliert. Wonanin, der beim Anweisen und Vormachen selbst ins Schwitzen kommt, fragt zwischendurch, wie hoch er ist, oder holt Üben zur Pulskontrolle aus der Gruppe, zählt die Pulsschläge und stoppt die Uhr. Die Übungen sind bewusst einfach gehalten, um sie zu Hause nachmachen zu können. Aber Wonanin ist realistisch: „Wer hat schon die Selbstdisziplin?“

Auch Tschöpe weist einen ihrer Schützlinge an, sich auf die Bank zu setzen, wenn sie an seinem roten Kopf eine zu

hohe Belastung erkennt. Zudem achtet sie darauf, dass bei niemandem während einer Übung der Kopf zu weit nach unten geht. Die kleinen Säckchen, die die Teilnehmer in einen umgedrehten Kasten werfen sollen, hat sie gezielt in eine Höhe gelegt, die einen Zugriff aus dem Stand erlaubt. „Übungen, die zu niedrig sind oder bei denen man sich nach unten bücken muss, sollte man weglassen“, erläutert sie. Sie ist überzeugte Anhängerin der Trainingseinheiten in der Halle. Herzpatienten sollten bei Temperaturen unter 15 Grad keinen Outdoor-Sport machen, auch keinen Schnee schaufeln. Denn die Arterien zögen sich bei Kälte zusammen, das Blut könne nicht mehr so schnell fließen. Das gelenk- und insbesondere knieschonende Nordic Walking dagegen sei immer geeignet: „Am besten

zu zweit. Wenn man dabei noch reden kann, ist es moderat und gut.“

Tschöpe, die donnerstags auch den Herzsport in Wörrstadt anleitet, legt Wert darauf, dass jede Übungseinheit anders ist. In der LEG-Halle steht unterschiedliches Equipment zur Verfügung: Bälle, Hockey- und Badmintonschläger. Die Vielfalt und der Abwechslungsreichtum der Übungen sind auch für den 77-jährigen Roland Straub der Grund, seit mehr als zwei Jahren zweimal in der Woche den Weg von Wöllstein nach Alzey auf sich zu nehmen: „Ich bin sehr zufrieden, finde immer gleich etwas, was ich mitmachen kann.“ Die für die Teilnahme am Herzsport erforderliche ärztliche Verordnung zu bekommen, sei allerdings nicht einfach gewesen, sein ursprünglicher Kardiologe „ist nicht draufgesprun-

gen“. Erst nach dem Arztwechsel wurde ihm Herzsport verordnet, gleich zweimal pro Woche. So kann er dienstags (20 bis 21.30 Uhr), wenn zwei Gruppen mit zwei speziell ausgebildeten Übungsleitern trainieren, und freitags (19 bis 21.30 Uhr) teilnehmen.

Weitere Übungsleiter werden gesucht

Die Verordnungen sind zeitlich begrenzt. Sie gelten für Herzpatienten zwei Jahre, wenn sie über die Krankenkasse abgerechnet werden. Und ein halbes Jahr, wenn die Rentenkasse die Kosten übernimmt, erläutert der stellvertretende Vereinsvorsitzende Dirk Röhrs. Er selbst ist als Lungenpatient in die Übungsgruppe und in den Verein gekommen; die Mitgliedschaft ist eine weitere Voraussetzung für die Teilnahme. Für Lun-

genpatienten gelte die Verordnung drei Jahre. Unter bestimmten Voraussetzungen sind Folgeverordnungen möglich.

Der Verein, den es in dieser Form seit 2008 gibt, hat etwa 100 Mitglieder. In Corona-Zeiten gab es einen Aufnahmestopp, weil nur zwei Herzsport-Übungsleiter zur Verfügung standen. Zwischenzeitlich ist mit Annika Schon eine dritte dazugekommen, weitere Übungsleiter werden gesucht. „Keiner ist bereit, den aufwendigen Übungsleiterkurs zu machen“, zeigt sich Edda Tschöpe enttäuscht. Der Engpass bei den überwachenden Ärzten konnte behoben werden, weil eine Ärztin des Alzeyer Krankenhauses Werbung bei ihren Kollegen gemacht hatte. Zudem können inzwischen auch Rettungs- und Notfallsanitäter die Aufsicht übernehmen.

Die Wiedergabe dieses Artikels erfolgt mit ausdrücklicher Genehmigung der VRM GmbH & Co. KG