



# Sport unter Gleichen

**ZUSAMMEN AKTIV** Ob nach Herzinfarkt oder bei Rheuma – warum Bewegung mit anderen Patienten so gut ist

## Warum gibt es Gruppen für chronisch Kranke?

Weil Senioren mit Lungenproblemen, Herzschwäche oder Rheuma Bewegung unter professioneller Anleitung gut tut. Doch Betroffene haben, abhängig von Beschwerden und Einschränkungen, spezielle Bedürfnisse. Eine Lungenerkrankung wie COPD geht häufig mit Muskelschwäche einher – in diesen Gruppen liegt der

Focus auf behutsamem Krafttraining. Operierte Frauen nach Krebs profitieren von Übungen, die die Körperwahrnehmung verbessern. Wie hoch ist der Puls, der Blutdruck? Diese Werte sind in Herzsportgruppen wichtig.

## Spielt die Krankheitsbewältigung eine Rolle?

Ja, in Osteoporosegruppen erfahren Teilnehmer, wie sie

durch eine kalziumreiche Ernährung Arzneien einsparen können. Patienten mit Lungenproblemen lernen wohltuende Atemtechniken kennen. Qi Gong ermöglicht es Krebspatienten, wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper zu fassen.

## Für welche Krankheiten existieren Gruppen?

Bundesweit gibt es Sportgrup-

pen für Herzleiden wie Herzschwäche oder nach Herzinfarkt, Gefäßleiden wie pAVK, Lungenerkrankungen wie COPD oder Asthma, für Rheuma, Diabetes, Osteoporose, Arthrose, nach Krebs, sowie bei Adipositas oder Demenz.

## Infarkt, Krebs: Wann ist Sport erlaubt?

Das entscheidet im Einzelfall der Arzt. Wurde zum Beispiel ein Herzinfarkt rasch erkannt und behandelt, dürfen Betroffene in der Regel bereits eine Woche danach beginnen, angeleitet zu trainieren. Bei

Krebs verordnen Ärzte Bewegung manchmal vor, nach und sogar während einer Therapie.

## Welche Vorteile haben Teilnehmer noch?

Ob Sorgen oder Beschwerden: Mit am meisten schätzen Teilnehmer den Austausch unter Gleichgesinnten. Der regelmäßige Termin in einer festen, oft überschaubaren Gruppe dient auch als Ansporn, dabei zu bleiben. Übungsleiter sind zudem sehr gut über die Bedürfnisse der Teilnehmer informiert – und erkennen frühzeitig, wenn

jemand bei einer Übung eine leichtere Alternative benötigt.

## Walken, Aquagymnastik, kann ich wählen?

Bei vielen rheumatischen Erkrankungen oder bei Übergewicht ist das Bewegen im Wasser ein Segen. Anders bei Osteoporose – brüchige Knochen brauchen einen starken Reiz, um an Festigkeit zu gewinnen. Sanftes Hüpfen bei der Gymnastik ist top, Aqua-Gymnastik bringt durch die Schwerelosigkeit dagegen wenig. Untrainierte Herzpatienten fühlen sich in der ➤



Regel beim moderaten Walken wohl. Die Inhalte der Sportstunde sind also sehr genau auf das Krankheitsbild abgestimmt. Chronisch Kranke, die lieber in eigener Regie aktiv sind, etwa den neuen Yogakurs ausprobieren wollen, sollten daher den Arzt fragen.

### Ist immer ein Arzt dabei?

Sport bei Herzschwäche oder Lungenleiden sowie nach Krebs findet in Regel unter ärztlicher Aufsicht statt. Puls, Blutdruck, Schmerzen, Befinden, all das wird dokumen-

tiert. Der Doktor steht den Teilnehmern zudem für sämtliche Fragen zu Medikation, Beschwerden oder Therapien zur Verfügung, das ist wie eine offene Sprechstunde. Gruppen für alle anderen Erkrankungen wie Rheuma, COPD oder Osteoporose gestalten speziell weitergebildete und sehr erfahrene Übungsleiter.

### Wer bezahlt das?

Ältere sollten mit ihrem Arzt sprechen, ob Bewegung auf Rezept verordnet werden kann. Wer eine Reha durch-

führt, kann sich bei den Ärzten dort erkundigen. Eine Verordnung gilt für ein bis drei Stunden Sport pro Woche, für mehrere Monate. Ein Anspruch besteht in jedem Fall nach einem Infarkt. Gesetzlich Versicherte können bei ihrer Krankenkasse zudem einen Antrag auf Kostenübernahme oder Bezuschussung stellen. Dafür zeitig vor Kursbeginn die jeweilige Krankenkasse kontaktieren.

### Wo finde ich eine passende Gruppe?

Immer mehr Kliniken, Arzt-

und Physiotherapiepraxen, Sportvereine, Gesundheitsstudios und Volkshochschulen vor Ort bieten Sportgruppen für chronisch Kranke an. Ärzte, Physiotherapeuten und Apotheker sind gut vernetzt – und können Adressen nennen.

- Online kann man beim **Deutschen Behindertensportverband** nach Gruppen suchen unter [www.dbs-npc.de/sportentwicklung-rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html](http://www.dbs-npc.de/sportentwicklung-rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html)
- Die Geschäftsstellen der jeweiligen Krankenkasse vor Ort besitzen meist eine Liste

anerkannter Herzsportgruppen. Weiterhelfen können ebenso Organisationen, die mit einer Erkrankung zu tun haben:

- Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation für **Herzkrankungen** [www.dgpr.de](http://www.dgpr.de)
- **Osteoporose**-Dachverband [www.osd-ev.org](http://www.osd-ev.org)
- Arbeitsgemeinschaft **Lungensport** in Deutschland [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)
- Landesverbände der **Rheuma-Liga** unter <https://www.rheuma-liga.de>

PETRA HAAS ■

Fachliche Beratung  
Dr. med Olaf Haberecht,  
Landesverband  
Sachsen-Anhalt für  
Prävention und  
Rehabilitation von  
Herz-Kreislauferkrankungen,  
Aschersleben,  
Dr. Dorothee Beuthner,  
Ärztin und Gründerin  
einer Gruppe Krebsnachsorge Fürth, Uschi  
Elbinger, Übungsleiterin  
Rehasport Fürth, Dr.  
Gerhard Grabner,  
Betreuer einer  
Herzsportgruppe Fürth

