

## Herzsport!

Warum?

Wofür?

Seit einem halben Jahrhundert wissen wir mehr über Herzerkrankungen als je zuvor. Vom Herzinfarkt war früher nicht die Rede, da es ihn selten gab. Er nannte sich damals Herzschlag.

Der immer weiter zunehmende Wohlstand in den Nachkriegsjahren brachte durch seine Faktoren Übernahrung und Bewegungsarmut Krankheiten mit sich, die es vorher seltener gab. Neue Konzepte wurden gefunden, um die Wohlstandsbürger aufzuklären und ihnen Wege zu zeigen, wie man sich in der neuen Zeit gesund erhalten kann. Die für die Gesundheit notwendige körperliche Bewegung war im Berufsleben kaum noch zu erbringen. Auch im Privatleben, in der Freizeit und in der Schule zeigten sich die Folgen der Bewegungsarmut. Die heute bekannten Risikofaktoren wie Adipositas, Hypertonie, Zuckerkrankheit und Blutfettstörungen traten vermehrt auf und führten zu den gefährlichen Folgekrankheiten wie z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall und weitere Durchblutungsstörungen.

Nach dieser Erkenntnis musste die körperliche Bewegung nun empfohlen und schließlich verordnet werden.

Mit der Durchführung von gezielten Bewegungsübungen kann nicht nur Krankheit verhindert werden, sondern krankhafte Veränderungen können abgebaut werden.

Hier steht die richtige Sportanwendung bei Herzerkrankungen ganz im Vordergrund. In der sensibelsten Sportgruppe – der Herzgruppe – wird, unter ständiger ärztlicher Überwachung und unter Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter ein moderater Sport ausgeübt. Herzpatienten lernen hier trotz Erkrankung wieder leistungsfähig zu werden und erneut Lebensqualität aufzubauen. Der hier beschriebene Weg hat sich außerordentlich positiv ausgewirkt. Die dabei geforderte Qualität des Angebots erfordert hohe Fähigkeiten vom Übungsleiter. Wir wollen weitere Motivationen schaffen und deshalb die Aktivsten und Besten auszeichnen und damit belohnen.

Prof. Dr. med. Ingeborg Siegfried