

# Koronarsport: beliebt, aber zu wenig freie Plätze

VHS bietet ab kommenden Montag einen Kurs für nur 20 Teilnehmer

Was früher für gut und richtig befunden wurde, das muss heute nicht mehr unbedingt gelten. Ein Beispiel dafür ist der Koronarsport.

VON ROLAND RÖMER

**HATTINGEN.** „Als ich früher im Augusta-Krankenhaus meinen Zivildienst auf der Intensivstation ableistete, da hieß es noch, dass Herzpatienten ganz weg von Belastung kommen müssten“, erinnert sich Professor Dr. Andreas Tromm, heute Chefarzt der Inneren Klinik am Ev. Krankenhaus an der Bredenscheider Straße.

Inzwischen ist es genau anders: Dosiertes körperliches Training wird sogar angeraten, um Patienten an ihr normales Leben wieder heran zu führen.

Beim Koronarsport sind Patienten angesprochen nach einem Herzinfarkt oder einer anderen Herzerkrankung. Die Koronarsportgruppe der Volkshochschule besteht mittlerweile seit gut 35 Jahren und ist nach den Worten von Bernd Baumhold (VHS Hattingen) „wahrscheinlich unter den ältesten der gesamten Republik, ganz sicher aber unter den ältesten in NRW“.

Das und vor allem, dass es Koronarsportgruppen in Hattingen – zwei weitere existieren beim Behindertensport und „ortho-mobile“ – überhaupt gibt, erfreut die beiden Kurssprecher Elvira Krause und Klaus Blümer. Es besteht innerhalb der Gruppe ein echtes Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Mitglieder fühlen sich beinahe schon freundschaftlich verbunden, ohne „Neuzugänge“ auszuschießen.

Was allgemein bedauert wird: Zum einen sind das die Ferien, welche die VHS macht. „In dieser Zeit haben

wir das Sportangebot nicht“, spricht Elvira Krause der Gruppe aus dem Herzen. „Wir sind alle froh, wenn es endlich weitergeht. Man spürt die Wirkung des Sports. ‚Lahmt‘ man anfangs noch ein wenig, kommt man schnell in Schwung.“

Das andere Problem ist die Kurskapazität. Lediglich 20 Teilnehmerplätze stehen mittwochs ab 18 Uhr in der Kreissporthalle Südstadt zur Verfügung. Alle Beteiligten sind überzeugt davon, dass der Bedarf deutlich höher liegt. „Doch neben den finanziellen Mitteln scheitert die Einrichtung weiterer Gruppen auch an den Hallenkapazitäten. Die Sporthallen in Hattingen sind einfach vollkommen ausgebucht“, spricht Bernd Baumhold die bittere Wahrheit.

90 Minuten dauert „eine Stunde“ Koronarsport. Mit dabei ist immer ein Arzt. Beispielsweise Dr. Alexander Müller. „Wir haben immer ei-

nen Defibrillator vor Ort und einen Notfallkoffer“, erzählt er. „Bisher ist aber noch nie ein Notfall eingetreten. Wir hatten höchstens mal einen ausbrechenden Blutdruck. Ach ja, und es ist mal jemand gestolpert und hat sich den Arm gebrochen. Unsere Notfall-Ausrüstung und die Anwesenheit des Arztes dient einzig dem Sicherheitsgefühl der Teilnehmer.“

Dennoch wird in der VHS-Koronarsportgruppe nicht nur „Spaß“ gemacht. „Es ist teilweise schon intensives Training und es bleibt ein sehr geringes Restrisiko“, macht Klaus Blümer deutlich. Der 70jährige ist bereits seit zehn Jahren dabei: „Zunächst machen wir zum Aufwärmen schnelles Gehen. Dann kommen Spiele in der Zwischenphase. Die darauf folgende Ausdauerphase ist durch den Arzt und die Kursleiterin individuell zugeschnitten. Mit Entspannungs- und Massageübungen hören wir auf.“

Beide Kurssprecher loben die „exzellente“ Kursleitung durch Jarla Dahlhaus, die eine spezielle Ausbildung zur Durchführung eines solchen Kurses durchlaufen hat. Sie errechnet den Belastungsgrad jedes Teilnehmers aus der ärztlichen Verordnung. Die muss nämlich jeder genauso vorweisen wie die Genehmigung der Krankenkasse und ein unterschriebenes Beratungsprotokoll (bis zum 14. September) der VHS.

► Bei der Volkshochschule, für die dieser Kurs für die dortigen Mitarbeiter wegen vieler Beteiligter wie Krankenhaus, Feuerwehr, EN-Kreis und mehr einer der aufwändigsten des gesamten Angebotes ist, können nur die ersten 20 Bewerber um einen Platz in der Koronarsportgruppe genommen werden, wenn die Anmeldungen dafür ab kommenden Montag, 30. August, 8.30 Uhr, an der Bredenscheider Straße 19, möglich sind.



Blicken auf gut 35 Jahre Koronarsportgruppe der Volkshochschule zurück: die beiden Kurssprecher Elvira Krause (71) und Klaus Blümer (70, links) sowie (v.l.) Bernd Baumhold (VHS) und Dr. Alexander Müller vom Ev. Krankenhaus, mit dem die VHS seit 2007 zusammenarbeitet.

Foto: Römer