

## Training für die Pumpe

Hattingen, 30.08.2010, Linda Aschendorf



Klaus Blümer (Kursteilnehmer, 70), Bernd Baumhold (VHS Hattingen), Elvira Krause (Kursteilnehmerin, 71) und Alexander Müller (34, Assistenzarzt EvK) stellen den Koronarsport vor.

**Hattingen. Der Koronarsport besteht seit 36 Jahren und ist sehr beliebt, so dass die begrenzten Plätze schnell belegt sind.**

„Es ist ja mittlerweile so, dass wir uns auch neben dem Sport treffen. Zum Beispiel an Karneval oder zum Weihnachtsessen“, erzählt Elvira Krause. Die 71-jährige nimmt bereits seit neun Jahren regelmäßig an der Herzsport-Gruppe der VHS teil, die in diesem Jahr seit 36 Jahren besteht und seit 2007 in Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus stattfindet.

Klaus Blümer (70) ist schon seit zehn Jahren dabei, auch er lobt die Atmosphäre: „Inzwischen bestehen innerhalb der Gruppe freundschaftliche Verhältnisse. Man baut sich gegenseitig auf“.

Zum Herzsport kommen Menschen, die einen Infarkt oder eine Bypassoperation mit anschließender Reha hinter sich gebracht haben. „Die meisten sind zunächst sehr zaghaft und trauen sich noch zu wenig zu“, weiß Prof. Andreas Tromm, vom Ev. Krankenhaus. Elvira Krause kann das bestätigen: „Man muss erstmal das Vertrauen in den eigenen Körper wiedergewinnen“. Trotzdem werden die Mitglieder der Herzsportgruppe nicht in Watte gepackt: „Das Training ist schon sehr intensiv“, findet Klaus Blümer.

Los geht es mit einer Aufwärmphase, danach wird in einer Zwischenphase spielerisch trainiert. Im Anschluss folgt die Ausdauerphase: „Die Strecken, die wir da zurück legen, werden auf jeden Teilnehmer individuell abgestimmt, damit sich niemand überanstrengt“, versichert Klaus Blümer, und Prof. Tromm ergänzt: „Die Teilnahme an der Herzsportgruppe erfolgt nur nach ärztlicher Verordnung. So ist man über die Belastbarkeit der jeweiligen Teilnehmer genau informiert“. Außerdem sorgt eine Entspannungsphase zum Ende des Sportprogramms für Erholung.

Um trotzdem allen möglichen Risiken entgegenwirken zu können, genügt die Herzsportgruppe strengen Qualitätsauflagen – eine speziell ausgebildete Kursleitung, ärztliche Präsenz, ein Defibrillator und ein Notfallkoffer sind Pflicht. Dr. Alexander Müller begleitet die Gruppe bei jedem Treffen und weiß, dass es bisher keine „ernsthaften Vorfälle“ gab. Höchstens eine „Blutdruckentgleisung“ habe es einmal gegeben.

„Trotzdem vermittelt einem diese Ausstattung ein sicheres Gefühl“, findet Elvira Krause. Dazu trage auch Kursleiterin Jarla Dahlhaus bei, wie Klaus Blümer betont: „Sie hat ein wirklich sensibles Gespür für die Teilnehmer und übt nie Druck aus. Das ist nicht unbedingt selbstverständlich“.

Die umfangreichen Auflagen machen die Herzsportgruppe zum wahrscheinlich „aufwändigsten VHS-Kursangebot“, so Bernd Baumhold von der Volkshochschule: „Aufgrund der zahlreichen Beteiligten ist die Organisation sehr umfangreich“.

Außerdem mangle es an Räumen. So kommt es, dass die Teilnehmerzahl der Herzsportgruppe auf 20 Personen begrenzt ist. Daher sind diese Plätze erfahrungsgemäß sehr gefragt. Wer im kommenden VHS-Semester an der Herzsportgruppe teilnehmen möchte, kann sich ab sofort bei der Volkshochschule anmelden.