



Deutsche Herzstiftung

Eine Chance: Herzgruppen

Prof. Dr. med. Marthin Karoff, Klinik Königsfeld der DRV-Westfalen Ennepetal, Universität Witten/Herdecke, Prof. Dr. med. Klaus Held, Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V., PD Dr. Sport-Wiss. Birna Bjarnason-Wehrens, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Deutsche Sporthochschule Köln

Karl L. hatte in den letzten Monaten viel erlebt. Zuviel. Aus einem recht sorglosen Alltag hatte ihn ein Herzinfarkt gerissen – ihn, der sich nie die mindesten Gedanken um seine Gesundheit gemacht hatte.

Dann stellte sich heraus, dass er eine Bypass-Operation brauchte. Auch das war überstanden.

Jetzt war er nach der Entlassung aus der Rehabilitationsklinik auf dem Weg zum Arzt. In der Klinik hatte er sich gut aufgehoben, ja geborgen gefühlt. Von morgens bis abends kümmerten sich Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten und Krankenschwestern um ihn. Aber von nun an war er auf sich gestellt und musste einen neuen Anfang finden. Ein Gefühl großer Unsicherheit machte ihm zu schaffen.

Was würde die Zukunft bringen? Ließ sich die Krankheit eindämmen? Würde er seine Risikofaktoren in den Griff bekommen? Und vor allem, würde er den großen Anforderungen in Familie und Beruf gewachsen sein?

Der Arzt sprach mit ihm Befunde und die weitere Behandlung durch. Karl L. wollte ihm nichts von seinen Sorgen sagen, denn das Wartezimmer war voll von Patienten. Aber der Arzt las ihm seine Probleme offenbar von den Augen ab, denn er sagte: „Es ist nicht so einfach, sich mit einer Herzkrankheit auf ein neues Leben einzustellen. Ich empfehle Ihnen, in eine Herzgruppe zu gehen. Da wird Ihnen Bewegungstherapie geboten, die genauso wichtig ist wie die Medikamente, die ich Ihnen verordnet habe, und Sie erhalten Unterstützung durch den Arzt und die Gruppe. Das wird Ihnen weiterhelfen!“

Auf dem Heimweg dachte Karl L. über das Gespräch nach. Da fiel ihm ein, dass die Ärzte in der Rehabilitationsklinik schon auf die Herzgrup-

pe hingewiesen hatten. Das war ihm ganz aus dem Sinn gekommen, jetzt aber sagte er sich: „Gern würde ich mehr über Herzgruppen wissen.“

Herzgruppen in Deutschland

Heute gibt es in Deutschland etwa 6 600 Herzgruppen, in denen mehr als 110 000 Patienten ein- bis zweimal in der Woche ärztlich überwacht unter Leitung eines Therapeuten körperlich aktiv sind und geschult werden.



Die Herzgruppen sind unter dem Dach der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. (DGPR) in 16 Landesverbänden organisiert.



Was zahlen die Kassen?

Früher war es möglich, dass Herzkranke über Jahre bzw. sogar in manchen Fällen über Jahrzehnte an einer Herzgruppe teilnahmen. Und die Kosten dafür wurden von den Krankenkassen bzw. von den Rentenversicherungsträgern übernommen. Die Kosten der Erstattung deckten jedoch in der Regel die Kosten für Sporthalle, Zahlung des Therapeuten etc. nicht.

Neue gesetzliche Grundlagen im Jahr 2000 machten eine Neufassung der Rahmenvereinbarung für den Rehabilitationssport notwendig. Sie ist seit 1. Oktober 2003 in Kraft. Seither ist nur noch eine zeitlich begrenzte Regelförderung über 90 Übungseinheiten innerhalb eines

Zeitraumes von bis zu 24 Monaten möglich (Ausnahmen s. u.). Danach wird den Herzgruppenteilnehmern empfohlen, auf eigene Kosten bzw. in Eigeninitiative weiterhin sportlich aktiv zu sein.

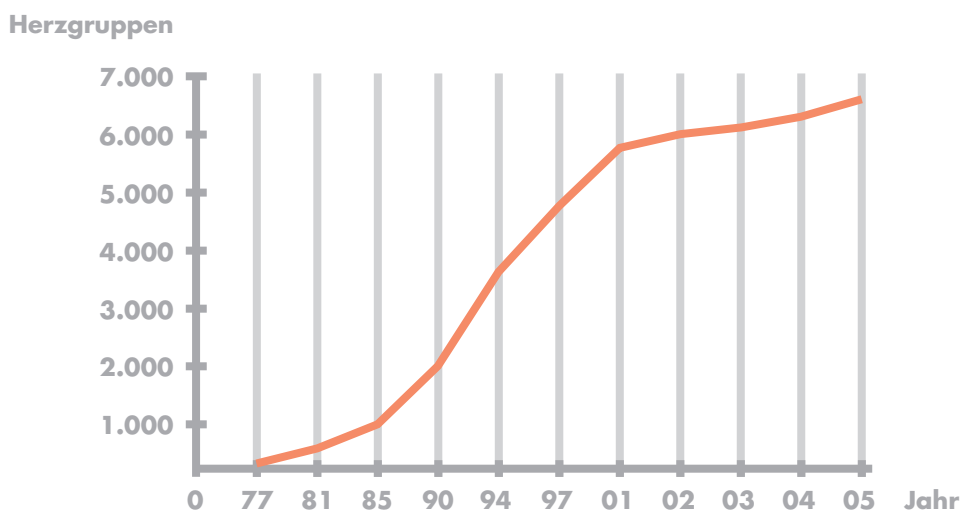
Die Vergütung betrug 6 Euro pro Übungseinheit für jeden Teilnehmer. Am 1. Januar 2007 wird eine neue, überarbeitete Fassung dieser Rahmenvereinbarung in Kraft treten.

Die Erfahrungen der letzten Monate zeigen, dass Patienten, die sich in das *Disease Management Programm* (DMP)-Koronare Herzkrankheit eintragen, eine weitere Förderung für die Herzgruppe erhalten können.

Eine Folgeverordnung ist sonst möglich bei einer verringerten Pumpfunktion des Herzens (Auswurffraktion unter 40 %) und bei einer eingeschränkten Dauerbe-

lastbarkeit von unter/gleich 0,75 Watt pro Kilogramm Körpergewicht, definiert als maximale ergometrische Belastbarkeit abzüglich 30%. Eine weitere Verordnung ist auch möglich nach wiederholten Herz-Kreislauf-Ereignissen, wie z. B. nach

Abb. 1: Entwicklung der Herzgruppen in Deutschland bis 2005
(Quelle: DGPR)



einem erneuten Herzinfarkt, einer Bypass-Operation, nach Einsetzen eines Defibrillators.

Was kann erreicht werden?

Den Patienten haben Herzgruppen viel zu bieten. Ihr Ziel ist es, eine Verschlimmerung der Herzkrankheit zu verhindern bzw. ihr Fortschreiten aufzuhalten. Die körperliche und geistige Belastbarkeit soll stabilisiert und verbessert werden – auch zur Förderung der Freizeit- und Alltagsaktivitäten. Damit lässt sich die Lebensqualität deutlich steigern.

Ein Schwerpunkt liegt in Bewegung und Sport. Körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauertraining, bewirkt nicht nur eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern hat zahlreiche weitere schützende Effekte für das Herz-Kreislauf-System. Durch regelmäßiges Training werden der Blutdruck gesenkt, eine Gewichtsabnahme unterstützt sowie die Blutfette (Triglyceride, Cholesterin) und die Folgen eines Diabetes mellitus positiv beeinflusst. Körperliche Bewegung hat zudem einen günstigen Einfluss auf die Fließeigenschaften des Blutes. Das Gehirn wird stärker gefordert und besser versorgt, was die Denkfähigkeit und





das Gedächtnis positiv beeinflussen kann. Zudem wird durch regelmäßige körperliche Aktivität das Immunsystem gestärkt und die Infektneigung herabgesetzt. Durch gymnastische Übungen werden Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie durch kräftigende Übungen die Muskulatur gestärkt. Ein weiterer großer Vorteil: Sport stabilisiert die Psyche durch den Abbau von depressiven Verstimmungen und wirkt stressentlastend. Somit trägt körperliche Aktivität, wie sie unsere Herzgruppenmitglieder in den Herzgruppen durchführen, mit dazu bei, die Situation für chronisch Herzkrankte langfristig zu verbessern.

All diese positiven Effekte sind durch zahlreiche Studien an vielen Betroffenen hinreichend belegt. Aber die Möglichkeiten, die die Herzgruppe bietet, gehen über das körperliche Training weit hinaus. Die soziale Unterstützung durch die Gruppentherapie ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Die Gespräche mit anderen Herzkranken und vor allem aber der Kontakt mit dem Arzt in der Gruppe helfen, die Krankheit auch psychisch zu verarbeiten und Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln. In vielen Fällen entstehen in der Gruppe Freundschaften, die durch gemeinsame Feste und Unternehmungen Freude in den Alltag bringen.

Zugleich gibt die Herzgruppe die Möglichkeit, das Wissen über die eigene Krankheit und die Risikofaktoren, die sie verursachen, zu vertiefen. Dadurch lassen sich ein gesunder Lebensstil und auch ein sorgfältiger Umgang mit den verordneten Medikamenten erlernen. Der Patient wird im Idealfall zum Experten seiner eigenen Krankheit und erreicht dadurch Selbstbestimmung und Selbstverantwortung.

Das Programm

In einer Herzgruppe werden Patienten mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf ärztliche Verordnung hin durch eine speziell dafür qualifizierte Fachkraft betreut. Der Herzgruppenarzt ist anwesend, um Fragen zu beantworten und bei eventuell auftretenden Problemen sofort helfen zu können. Gemeinsam werden im Rahmen des ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanage-

menttechniken, Änderungen im Essverhalten und durch psychosoziale Unterstützung Folgen der Herzkrankheit ausgeglichen und eine optimale Vorbeugung gegen ein Fortschreiten der Krankheit angestrebt.

In der Herzgruppe werden die Patienten mit unterschiedlichem Leistungsstand und sportlicher Erfahrung allmählich über ein umfassendes Aufbauprogramm an die für sie richtige Belastung herangeführt. Wesentliche Bestandteile des Sportprogramms sind:

Gymnastik

Muskelaufbautraining u. a. mit vorbeugender Rückenschule

Hinführung zum Geh- und Lauftraining und/oder zu anderen ausdauerorientierten Aktivitäten wie z. B.

- Fahrradfahren
- Ergometertherapie
- Walking/Nordic-Walking, Wandern
- Schwimmen/Wassergymnastik
- Vermittlung von Spiel- und Bewegungserfahrung – Mannschaftsspiele





gen und eigenverantwortlichen Training auch außerhalb der Herzgruppe zu motivieren.

Risiken beim Sport in der Herzgruppe

Risiken beim Sport in der Herzgruppe gibt es natürlich, aber sie sind zum Glück gering. Dies liegt sicherlich daran, dass die Therapie von geschulten Therapeuten durchgeführt und von einem Arzt begleitet wird. So können Befindlichkeitsstörungen und gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt und einer Behandlung zugeführt werden. Dennoch ist Vorsicht geboten und wenn Probleme auftreten, sollten sie mit dem Therapeuten und/oder dem Arzt besprochen werden. Natürlich kann man sich beim Sport in der Herzgruppe auch verletzen: Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und ähnliches sind möglich. Die Erfahrungen aber zeigen, dass Verletzungen relativ selten vorkommen. Somit lässt sich festhalten, dass die Teilnahme an der Herzgruppe eine sichere Therapieform bei der Behandlung von Herzerkrankungen ist.

Zusammenfassung

Die Teilnahme an der Herzgruppe ist nahezu für jeden Patienten nach einer akuten Herzerkrankung möglich. Leider wird diese Möglichkeit zur Zeit nur von etwa einem Drittel der Patienten genutzt. Dies, obwohl der Nutzen für die Gesundheit und für die Lebensqualität inzwischen belegt ist. Die Teilnahme an der Herzgruppe ist eine nahezu *nebenwirkungsfreie* und *effektive* Therapieform. Sie sollte ebenso wie die medikamentöse Therapie grundsätzlich bei der Behandlung chronisch Herzkranker eingesetzt werden. Die Herzgruppe ist ein Baustein der langfristigen Versorgung von chronisch Herzkranken. Wie die Erfahrung der vergangenen Jahrzehnte zeigt, ist die Herzgruppe u. a. auch eine Selbsthilfegruppe, in der der Betroffene mit Menschen zu tun hat, die ein ähnliches Schicksal erlitten haben. Die Herzgruppe hilft den Patienten, mit der Krankheit leben zu lernen.

Hinzu kommen

- Entspannungsübungen
- Vorträge/Seminare
- individuelle Beratungen

Die Teilnehmer sollen auch dazu motiviert werden, nach Abschluss der Förderzeit selbständig und eigenverantwortlich körperliche Aktivitäten wahrzunehmen.

In der Herzgruppe lernt der Patient seine individuelle Leistungsgrenze kennen. Er erfährt auch, sich diesbezüglich einzuschätzen und zu kontrollieren und gewinnt dadurch Sicherheit. In der Herzgruppe erhält er individuelle Trainingsempfehlungen und die Möglichkeit, diese unter Anleitung auszuüben. Er erhält zudem Informationen zur aktiven Alltags-, Freizeit- und Urlaubsgestaltung. Ziel ist es, ihn zum regelmäßigen selbständi-