

Rezension

Das Buch wendet sich als Fachlektüre an Übungsleiter*innen und betreuende Ärzt*innen von ambulanten Herzsportgruppen. Herzsport – auch Koronarsport genannt – ist eine ärztlich verordnete Maßnahme, die in der dritten Rehabilitationsphase Patient*innen nach Herzerkrankungen oder bei Zuständen nach kardiovaskulären Interventionen als Anschlussheilbehandlung in Wohnortnähe nutzen können und sollten. Der Herzsport gehört zum Rehabilitationssport und zum Funktionstraining. Beide sind ergänzende Leistungen zur Rehabilitation, deren Rechtsgrundlage durch § 43, SGB V und § 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4, SGB IX gegeben ist. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen oder die Rentenversicherung. Bezüglich der äußeren Rahmenbedingungen stellt der Herzsport eine besondere Form dar. Herzsportgruppen werden von qualifizierten Fachübungsleiter*innen geleitet und durch anwesende Ärzt*innen überwacht. Während eine Übungsstunde beim Rehabilitationssport 45 Minuten beträgt, dauert eine Herzsportstunde mindestens 60 Minuten und findet einmal wöchentlich über einen Zeitraum von zwei Jahren oder auch länger statt. Der inhaltliche Rahmen umfasst ein breites Spektrum an ganzheitlich orientierten gymnastischen und sportlichen Bewegungsprogrammen sowie Atem- und Entspannungsübungen. Damit sollen auf der physischen Ebene die persönliche Fitness wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein aufgebaut und auf der psychosozialen Ebene Resilienz, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit gefördert werden, um eine bessere psychosomatische Belast- und Trainierbarkeit, Abbau von Ängsten sowie eine Stärkung der Selbstmotivation und sozialen Teilhabe erzielen zu können. Von diesen Rahmenrichtlinien leitet das Autorenteam seinen Anspruch ab, medizinisches und trainingswissenschaftliches Basiswissen zu vermitteln, das die Fachkompetenzen der Übungsleiter*innen fördert, um Herzsportstunden sicher und patientengerecht planen, gestalten und durchführen zu können. Im 59 Seiten umfassenden Theorieteil beschreiben Christoph Raschka (Internist, Sportmediziner) und Klaus Edel (Kardiologe, leitender Landessportarzt im Deutschen Behindertensportverband) zunächst die medizinischen Grundlagen des Herzsports. Sehr anschaulich stellen sie Anatomie und Physiologie des Herzkreislaufsystems dar und klären anschließend über Herzklappenfehler auf und wie diese auch bei hochtrainierten Ausdauer Sportlern eine Kardiomyopathie verursachen können. Es folgt eine Vorstellung der Pathophysiologie der Koronaren Herzerkrankung (KHK) mit Beschreibung des klinischen Erscheinungsbilds, der Risikofaktoren und der medikamentösen Therapie in (zum Teil auch präventivem) Bezug auf Angina pectoris, Myokardinfarkt und Herzinsuffizienz. Als Untersuchungs- und Behandlungsmethoden werden das Belastungs-EKG, Ultraschalluntersuchungen, die Herzkathederuntersuchung und die Bypass-Operation erläutert. Reanimationsbasismaßnahmen und Notfallversorgung sind hochrelevante Themen im Herzsport. Dementsprechend informieren die Autoren textlich und bildhaft sehr verständlich über die praktische Durchführung einer Reanimation nach den neuen Empfehlungen aus dem Jahr 2017. Mit der gleichen Sorgfalt thematisieren sie auch die Notfallausrüstung für die betreuenden Ärzt*innen.



Herzsport

Christoph Raschka / Marie Louise Vogel / Klaus Edel / Ludwig Möller: *Herzsport – Erfolgreiche Bewegungsprogramme in Theorie und Praxis*, 184 Seiten, 70 farbige Abb., 232 Fotos, 14,95, ISBN 978-3-7853-1977-2, Limpert Verlag, Wiebelsheim 2020

Im Kapitel „Sportphysiologische Grundlagen des Herzsports“ verdeutlichen die Autoren den positiven Einfluss von körperlicher Aktivität und regelmäßigem Sporttraining auf die Gesundheit im Allgemeinen und besonders auf die KHK in Bezug auf die Minimierung der Risikofaktoren (Blutdruckregulierung, Beruhigung des sympathischen Nervensystems, Abnahme der Insulinresistenz durch mehr Muskelaktivität, verbesserter Blutfluss, Arterioskleroseprophylaxe). Vor- und Nachteile von ausdauerorientiertem oder kraftbetontem Training für KHK-Patient*innen werden als Grundvoraussetzungen für den Herzsport detailliert beschrieben, ebenso das Risiko körperlicher Belastung sowie Merkmale der Belastungssteuerung wie Atem- und Pulsfrequenz. Hierbei spielt die Leistungsdiagnostik zur Beurteilung der individuellen Belastbarkeit beziehungsweise Sporttauglichkeit eine wichtige Rolle, weswegen die Autoren Prinzipien zum Ruhe- und Trainingspuls sowie für die korrekte Pulsmessung vermerken. Ergänzende Informationen über besondere Parameter beim Herzsport im Wasser, sportanthropologische Aspekte zum Training mit Adipösen und Empfehlungen zum propriozeptiven und gelenkstabilisierenden Training als Verletzungsprophylaxe sind weitere Grundlagen für den fachspezifischen und empathischen Umgang mit „sensiblen“ Koronarpatient*innen. Der Theorieteil schließt ab mit einer Bewertungsliste von geeigneten und nicht geeigneten Sportarten, wobei zwischen Trainings- und Übungsgruppen unterschieden wird.

Auch der Praxisteil beginnt mit Theorie. Marie Louise Vogel (Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin) und Ludwig Möller (Physiotherapeut, Sportthera-

peut, Herzsportübungsleiter) definieren einleitend Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination als konditionelle Komponenten der körperlichen Fitness und hinsichtlich deren gesundheitswirksamen Bedeutung im Alltag und deren Trainierbarkeit unter besonderer Berücksichtigung bei KHK-Betroffenen. Des Weiteren stellen sie organisatorische Aspekte zur Planung und Gestaltung der Übungsstunden vor: Vor- und Nachteile von Gymnastik, Spiel- und Sportgeräten; Maßnahmen zur Unfallverhütung; Entscheidungshilfen für die Verwendung von Musik. Die Empfehlungen zum Stundenaufbau beziehungsweise zur zeitlichen Gliederung mit mentaler und physischer Einstimmungs-, Trainings- und (Entspannungs-)Ausklangphase betonen die wichtige Messung des Eingangspulses zu Beginn der Stunde. So können sich Betroffene bei auffälligen Werten mit der anwesenden Ärztin oder dem Arzt besprechen, ob sich für diese Stunde Einschränkungen für sie ergeben.

Der Einstieg in die Praxis beginnt mit dem wichtigsten Bewegungsprogramm im Herzsport, dem Ausdauertraining. Hier zeigen die Autoren neben Trainingsformen wie Gehen, Laufen, Step-Aerobic, Zirkeltraining oder Nordic-Walking motivierende und mobilisierende Beispiele aus dem großen Repertoire der Bewegungsgeschichten, die auch sitzend geübt werden können und sich daher für untrainierte beziehungsweise gering belastbare Teilnehmer*innen besonders eignen. Gut ausgearbeitet ist die bewegungspädagogische Anleitung zum Übungs- und Trainingsaufbau, die als therapeutisches Ziel eine verbesserten Ausdauerleistung des Herzkreislaufsystems verfolgt und die Übenenden zur eigenständigen Steuerung ihrer individuellen Trainingsintensität als Lernziel führt. Es folgt eine Fülle an Übungsbeispielen aus weiteren Bewegungsprogrammen, mit denen sich Herzsportstunden abwechslungsreich gestalten lassen. Ob funktionelle Gymnastik zur Muskelkräftigung und -dehnung, ob kleine und große Sportspiele, ob Formen der Atmung, Entspannung und des Qigong – alle Übungen werden unter Angabe der Trainingsintensität und der Wirkungsziele präzise beschrieben und größtenteils mit Fotoreihen in ihrem Bewegungsablauf veranschaulicht. Hinweise zu Indikationen und Kontraindikationen erleichtern die Anwendung und Dosierung der Übungen vor allem für Teilnehmer*innen, die neben ihrer Herzerkrankung noch andere gesundheitliche Einschränkungen haben.

Das Buch beeindruckt durch die sehr gut aufeinander abgestimmte Teamarbeit der Autoren, mit der es gelungen ist, mit medizinischer Theorie die bewegungspädagogische und -therapeutische Praxis des Herzsports zu untermauern, didaktisch hervorragend darzulegen und sinnverstehernd anwendbar zu machen. Auch für Fitnesstrainer*innen, die in ihren Studios sogenanntes Cardiotraining anbieten, werden diese Expertenempfehlungen bereichernd sein.

Cornelia M. Kopelsky
Freie Fachjournalistin und Fachautorin
Service für bewegende Publikationen
Feckweilerbruch 28, 55765 Birkenfeld / Nahe
www.CMKopelsky.de
Publikationen@CMKopelsky.de