

# Menschen in Bewegung halten

Wie sich die Koronarsportgruppe beim TV Wehen in mehr als 25 Jahren verändert hat/Ehrung für Carola Ortlepp

Von Hendrik Jung

**WEHEN.** Es ist ein besonderer Moment: Zum ersten Mal seit Langem trifft sich die Koronarsportgruppe des Turnvereins Wehen wieder in der Silberbachhalle, in der sich elf Frauen und 15 Männer versammeln. Zeit, um eine Ehrung nachzuholen, die eigentlich bereits anlässlich des 25-jährigen Bestehens des Angebots im November vergangenen Jahres hätte stattfinden sollen. Denn von Beginn an ist Mitinitiatorin Carola Ortlepp bereits Übungsleiterin der Gruppe mit der Lizenz für Rehabilitationssport im Bereich Innere Medizin. „Der Vorstand hofft, dass du uns weiter erhalten bleibst“, betont der Vereinsvorsitzende Dennis May bei der Überreichung der Urkunde des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands (HBRS).

Seine Großmutter Renate May und Edeltraut Krug sind im Jahr 1995 ebenfalls Damen der ersten Stunde gewesen. Übungsleiter allein reichen für das Herzsportangebot aber nicht aus. Aus Sicherheitsgründen muss immer auch ein Arzt anwesend sein.

## Die Teilnehmer werden immer jünger

„Ich habe gesehen, das ist ein Angebot, das fehlt, und es ist für die Zukunft ungeheuer wichtig, Menschen in Bewegung zu halten“, blickt Ortlepp zurück. Nach Anerkennung durch den HBRS konnte am 1. November 1995 die erste Übungsstunde stattfinden, für die sich 16 Teilnehmer angemeldet hatten. „Es hat sich sehr verändert seitdem. Heute machen Menschen Intervalltraining, die man vor 30 Jahren im Bett gehalten hätte“, berichtet Ortlepp. Allerdings würden auch die Teilnehmer, die eine ärztliche Verordnung für den Koronarsport erhalten, immer jünger, weil sie etwa Probleme im Herzkreislaufbe-



Bewegung, immer gut dosiert, steht im Mittelpunkt des Koronaspports.

Fotos: Wolfgang Kühner

reich haben. Gerade bei ihnen sei Stress ein häufiger Auslöser.

Sport im Allgemeinen könne ihnen dabei helfen, sich auch mal zu entspannen und soziale Kontakte zu pflegen. Das wöchentliche Herzsportangebot könne ohnehin nur ein Anreiz dafür sein, auch darüber hinaus selbst für Bewegung zu sorgen. Gerade nach einer akuten, teils lebensbedrohlichen Erkrankung wie einem Herzinfarkt oder einer Herzklappenoperation könne das Angebot in der Gruppe unter ärztlicher Betreuung dafür sorgen, dass man wieder Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers erhalte und damit wieder Lebensfreude entwickeln könne. Auch den Angehörigen der Teilnehmer gebe das mehr Sicherheit. Zumal zusätzlich zu dem sportlichen Programm, bei dem jeder aufgefordert ist, Tempo rauszunehmen, wenn die Belastung zu stark ist, in der Gruppe auch mal die Reanimation trainiert wird. Notfallkoffer und

Defibrillator stehen ohnehin in jeder Übungsstunde bereit.

„Ohne Verordnung kommt keiner rein“, erläutert Lothar Nüchtern, der zweite Übungsleiter der Gruppe. Wer möchte, hat jedoch die Gelegenheit, nach Ablauf der ärztlichen Verordnung in den Verein einzutreten und das Herzsportangebot freiwillig fortzuführen. Manche blieben insgesamt mehr als zehn Jahre dabei. Der Übungsleiter hat vor gut drei Jahren die Nachfolge von Krug übernommen und damit auch den administrativen Teil. „Inzwischen hat sich so viel verändert, dass ich sie nicht mal mehr fragen könnte“, verdeutlicht Nüchtern.

## Auch Long-Covid-Patienten können mitmachen

Seit Neuestem besteht etwa die Möglichkeit, Long-Covid-Patienten in die Gruppe zu integrieren. Das Virus hat aber auch dazu geführt, dass Nüchtern im April ein Freiluftangebot auf dem Halberg angebo-

ten hat (wir berichteten). Während dies ein echtes Reha-Sportangebot mit ärztlicher Betreuung gewesen ist, hat das zwischenzeitliche virtuelle Angebot neben sportlicher Betätigung nicht zuletzt auch eine wichtige soziale Funktion gehabt. Diese hatten in den vergangenen Jahren auch sommerliche Grillfeste sowie Weihnachtsfeiern, an denen auch die Partner der Gruppenmitglieder teilnehmen konnten.

„Das ist eine ganz tolle Präventionsmethode. Dass es das schon so lange gibt, zeigt, wie erfolgreich es ist. Es ist medizinisch sinnvoll und wird von den Leuten angenommen“, urteilt Dr. Stefan Pummer. Der Facharzt für Innere Medizin übernimmt im Wechsel mit derzeit vier weiteren Kollegen die ärztliche Aufsicht der Koronarsportgruppe. In diesem Bereich aktiv ist er bereits seit 1998. Auch wenn es selten vorgekommen sei, sei seine Hilfe in dieser Zeit durchaus schon benötigt worden. „Am

häufigsten sind Blutdruckentgleisungen, dass es zu einem Kreislaufkollaps kommt, zum Beispiel. Aber es gibt auch schon mal einen Herzstillstand“, berichtet Pummer. Dennoch sei es gerade für Herzpatienten wichtig, Anspannung und Entspannung zu verknüpfen, und schließlich sind für den Fall der Fälle Arzt, Notfallkoffer und Defibrillator vor Ort.



Dennis May, Vorsitzender des TV Wehen, überreicht die Ehrenurkunde an Übungsleiterin Carola Ortlepp.