

Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Herzgruppe ?

Herzsportgruppe
FV 1923 Wendelstein e.V.
Mozartstraße 72
90530 Wendelstein

Es gibt viele gute, wissenschaftlich belegte Gründe:

Regelmäßig an Herzgruppen Teilnehmende

- fördern und verbessern ihre Vitalität sowie Lebensqualität,
- haben weniger häufig schwere Verlaufskomplikationen seitens des Herzens,
- sind körperlich leistungsfähiger in Alltag, Beruf und Freizeit,
- wissen mehr um ihre Krankheit und um gesundheitsförderndes Verhalten,
- können sich besser in ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit einschätzen,
- blicken hoffnungsvoller in die Zukunft,
- gestalten ihr Leben planvoller,
- sind lebenszugewandter und lebensfroher, schätzen freudvolles Gemeinschaftserlebnis mehr als Nichtteilnehmer.



**Kurzum,
sie haben gelernt,
mit ihrer chronischen
Krankheit gut zu
leben.**

Gehöre ich zu den Patienten, denen der Hausarzt die Teilnahme an einer Herzgruppe verordnen soll ?

Wenn bei Ihnen einer der folgenden Krankheiten vorliegt, sollten die Chancen der Herzgruppe genützt werden:

- **Koronare Herzerkrankung**
 - mit stabiler Angina pectoris
 - nach Herzinfarkt und Reinfarkt
 - nach Bypass-Operation
 - nach Ballondilatation (PTCA) mit und ohne Stent-Implantation
 - nach Aneurysmaektomie
- **Herzfehler und Herzklappenfehler** mit und ohne operative Korrektur
- **Zustand nach Myokarditis**
- **Kardiomyopathie**
- **Herzinsuffizienz**
- **Zustand nach Schrittmacherimplantation**
- **Zustand bei implantierten Defibrillator**
- **Zustand nach Herztransplantation**

- **Ausgeprägte funktionelle Herz-Kreislaufstörungen**
 - insbesondere Hypertonie mit kardiovaskulären Schäden
 - hyperkinetisches Herzsyndrom



Voraussetzung für eine Teilnahme

an der Herzgruppe ist eine Belastbarkeit von mindestens 0,4 Watt pro Kilogramm Körpergewicht, was von Ihrem Hausarzt/Kardiologen zu beurteilen ist.



Was können Sie tun, um an einer Herzgruppe teilzunehmen:

- Sprechen Sie Ihren Hausarzt/Kardiologen darauf an.
- Der Hausarzt/Kardiologe verordnet Ihnen auf besonderem Formular die Therapie in einer Herzgruppe.
- Bei gesetzlich Krankenversicherten muss die Krankenkasse diese Verordnung, die in der Regel über 90 Übungseinheiten innerhalb eines Zeitraums von 2 Jahren ausgestellt wird, vorher bewilligen.
- Nach stationären Rehabilitationen in Spezialkliniken wird eine Fortsetzung der rehabilitativen Maßnahmen in Herzgruppen von der Klinik verordnet und von Rentenversicherungsträgern für einen Zeitraum in der Regel für 6 Monate bewilligt.
- Der Hausarzt/Kardiologe/Rehaklinik empfehlen Ihnen eine Herzgruppe an Ihrem Wohnort.
- Weitere Herzgruppen in Ihrer häuslichen Nähe können Sie auch von der Herz-LAG Bayern erfahren. Schauen Sie sich die Gruppe an, nehmen Sie probeweise teil !
- An medizinischen Unterlagen, die vertraulich behandelt werden, sind vorzulegen:
 - Ärztlicher Untersuchungsbefund nicht älter als 3 Monate
 - Ergebnis der Ergometerbelastung nicht älter als 3 Monate
 - Ergebnis der echokardiographischen Untersuchung (Ejektionsfraktion)
 - Bei Patienten nach stationärer Rehabilitation Bericht der Rehaklinik
 - Eine von Ihrer Krankenkasse bewilligte Verordnung

Herzsportgruppe
FV 1923 Wendelstein e.V.
Mozartstraße 72
90530 Wendelstein

Kontakt: Meye | Lächer Tel. 09129 / 270524