

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7	2.2.4 Förderung von Gesundheitswissen .....	55
<b>Einleitung</b> .....	9	2.3 Möglichkeiten der Verhaltensänderung mit den Mitteln des Sports .....	60
<b>1 Grundlagen des Sports in Herzgruppen</b> .....	13	2.3.1 Bewegungsverhalten .....	60
1.1 Die Herzgruppe und ihre Rehabilitationsziele .....	13	2.3.2 Ernährungsverhalten .....	62
1.2 Bedeutung des Sports in der Herzgruppe .....	19	2.3.3 Umgang mit Stress .....	65
1.3 Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit und Krankheit .....	22	2.3.4 Krankheitsbewältigung .....	67
1.3.1 Ganzheitlichkeit, Pathogenese und Salutogenese .....	22	<b>3 Didaktik und Methodik des Sports in Herzgruppen</b> .....	73
1.3.2 Prozesshaftigkeit von Gesundheit und Krankheit .....	24	3.1 Allgemeine Prinzipien der Planung und Umsetzung .....	73
1.3.3 Die individuelle Gestaltungsfähigkeit .....	26	3.1.1 Salutogeneseorientierung .....	73
1.4 Die Rolle der Übungsleitung .....	28	3.1.2 Teilnehmerorientierung .....	73
<b>2 Ziele des Sports in Herzgruppen und deren Umsetzung</b> .....	31	3.1.3 Hilfe zur Selbsthilfe (Empowerment) .....	74
2.1 Die vier Zielbereiche .....	31	3.1.4 Individualisierung und Differenzierung .....	75
2.2 Umsetzung der Zielbereiche .....	33	3.1.5 Erlebnisorientierung .....	77
2.2.1 Förderung der körperlichen Funktions- und Leistungsfähigkeit .....	33	3.1.6 Genderperspektive .....	78
2.2.2 Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen .....	37	3.2 Methodische Aspekte .....	79
2.2.3 Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit .....	45	3.2.1 Gesprächs- und Reflexionsphasen .....	79
		3.2.2 Tipps und Übungen für zu Hause .....	82
		3.2.3 Bedeutung der Gruppe .....	83
		3.3 Umgang mit Krankheit und Gesundheit: Konsequenzen für die Übungsleitung .....	84

<b>4 Sportpraktische Umsetzungs- hilfen für das Angebot</b> .....	87	4.2.1 Stundenbeispiel „Bewegungs- verhalten“ .....	120
4.1 Beispiele für Übungs-/Spiel- und Trainingsformen in den Zielbereichen des Sports in Herzgruppen .....	87	4.2.2 Stundenbeispiel „Ernährungs- verhalten“ .....	122
4.1.1 Übungen zur Förderung der körperlichen Funktions- und Leistungsfähigkeit .....	88	4.2.3 Stundenbeispiel „Stressbe- wältigung und Entspannung“ .....	123
4.1.2 Übungen zur Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen .....	101	4.2.4 Stundenbeispiel „Krankheits- bewältigung“ .....	124
4.1.3 Übungen zur Förderung der indi- viduellen Gestaltungsfähigkeit .....	108	<b>Teilnehmermaterialien</b> .....	127
4.2 Beispielstunden für die Berück- sichtigung der Inhaltsbereiche der Herzgruppe .....	120	<b>Literatur</b> .....	179
		<b>Sachregister</b> .....	183

---

## Praxistipp

Die Teilnehmermaterialien dieses Buchs finden Sie auch als Download auf den Verlagsseiten von Spitta.

Mehr Informationen dazu erhalten Sie in dem Praxistipp „Download der Teilnehmermaterialien“ auf der Seite 128.

# Vorwort

## Vorwort

Die Herzgruppen Deutschlands stellen einen wesentlichen Bestandteil der kardiologischen Rehabilitation in der Phase III dar. Mit der zu erwartenden demographisch bedingten Zunahme von kardiovaskulären Erkrankungen und der angedachten Entwicklung von längerfristigen ambulanten Nachsorgesystemen wird die Bedeutung wohnortnaher Versorgungsstruktur weiter zunehmen. Die Herzgruppen helfen, die in der Akutphase, in der Frühmobilisation und der Frührehabilitation sowie in der Anschlussrehabilitation erzielten Effekte langfristig zu erhalten oder sogar zu verbessern. Insbesondere durch den Gruppencharakter der Herzgruppe wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowohl bei der Krankheitsbewältigung und beim Aufbau eines gesundheitsorientierten Lebensstils als auch bei der Umsetzung der ganzheitlichen Ziele der Rehabilitation Hilfe angeboten.

Dem Sport in der Herzgruppe kommt dabei eine ganz besondere Bedeutung zu: Bewegung ist nachgewiesenermaßen ein entscheidender gesundheitlicher Schutzfaktor, der das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen und das Sterberisiko vermindern kann. Durch gezielten krankheitsbezogenen Rehabilitationssport können Risikofaktoren positiv beeinflusst werden. Weiterhin werden wichtige psychosoziale

Schutzfaktoren aufgebaut beziehungsweise gestärkt. Durch entsprechend gestaltete Bewegungssituationen können Reflexionsprozesse zu Aspekten der individuellen Krankheitsbewältigung und des Gesundheitsverhaltens in Gang gesetzt werden. Nicht zuletzt ist der Sport in der „sozialen Gemeinschaft Herzgruppe“ häufig das Element, das die Teilnehmer langfristig bindet.

Der Sport in Herzgruppen wurde bisher jedoch hauptsächlich unter dem Blickwinkel physischer Rehabilitationsziele umgesetzt. Psychosoziale Effekte wurden als erfreuliches, aber nicht vorrangig und systematisch verfolgtes „Nebenprodukt“ angesehen. Mit der zunehmenden Akzeptanz des bio-psycho-sozialen Verständnisses von Gesundheit und Krankheit und der Festlegung somatisch-funktionaler, psychosozialer und edukativer Rehabilitationsziele haben sich auch die Inhalte und die Gestaltung des Sports in Herzgruppen maßgeblich verändert.

Das vorliegende Handbuch stellt sich diesem Rehabilitationsziel. Es unterstützt die verantwortlichen Leiterinnen und Leiter des Sports von Herzgruppen (Übungsleiter, Ärzte) praxisnah, die ganzheitliche Rehabilitation mit den

Mitteln des Sports zeitgemäß und an den Leitlinien der kardiologischen Rehabilitation orientiert zu gestalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR) dankt den Autoren für die Erstellung dieses Handbuchs. Es unterstützt die zukunftsfähige Weiterentwicklung der Herzgruppen in Deutschland.

Koblenz, August 2011

Prof. Dr. med. Harry W. Hahmann  
Präsident der DGPR

Dipl. med. Olaf Haberecht  
Sprecher Phase III der DGPR