



Montag, 26. Februar 2024, Westerwälder Zeitung, Seite 19

## Herzgruppe erhält noch intensivere Betreuung



Freuen sich auf eine engere Zusammenarbeit von Herzgruppe und DRK-Krankenhaus (von links): Chefarzt Hazem Zakri, Übungsleiterin Simone Heinz und Karl-Heinz Leuschner, Vorsitzender der Herzsportabteilung im TuS Hachenburg. Foto: Jürgen Ecker/DRK-Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg

Kardiologie des DRK-Krankenhauses Altenkirchen-Hachenburg und der TuS Hachenburg stellen Kooperation breiter auf

Hachenburg. Es ist Donnerstag, früher Abend. Die klassische Zeit, eine gemütliche Position auf der heimischen Couch einzunehmen oder für die letzte Mahlzeit des Tages noch einmal den Kühlschrank zu öffnen. Doch in der Sporthalle an der Borggasse wird noch motiviert und intensiv gearbeitet – an der eigenen Gesundheit und Fitness. Wie das DRK-Krankenhaus Altenkirchen-Hachenburg in seiner Pressemeldung mitteilt, geschehe dies zwar ohne den Anspruch von höher, schneller, weiter, dafür aber mit viel Bedacht und Achtsamkeit. Es ist die Herzgruppe des TuS Hachenburg, die sich hier einmal in der Woche trifft. Etwa 40 Mitglieder sorgen nach der coronabedingten Zwangspause längst wieder für ein volles Haus.

Dieses so wichtige Training erfährt nun eine ebenso wertvolle Ergänzung: Denn die Herzgruppe und die kardiologische Abteilung des DRK-Krankenhauses Altenkirchen-Hachenburg rücken ab sofort enger zusammen. Soll heißen: Die medizinische Betreuung der Gruppe wird deutlich intensiviert,



indem Fachärzte zum Beispiel regelmäßig Vorträge oder andere Informationsveranstaltungen anbieten. „Für uns ist es eine gewisse Verpflichtung, sowohl im Bereich der Prävention als auch der Nachsorge stärker tätig zu werden. Dafür wollen wir auch außerhalb der Klinik vor Ort Präsenz zeigen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit der Herzgruppe, die jetzt schon vorbildliche Arbeit leistet“, sagt Chefarzt Hazem Zakri.

Über die neue Kooperation freut sich auch Simone Heinz. Die speziell ausgebildete Übungsleiterin des TuS sorgt mit Kollegin Carina Krämer seit vielen Jahren dafür, dass auch Menschen mit einer Herzkrankheit beziehungsweise Herzschwäche ein sportliches Angebot erhalten. Überhaupt ist der Hachenburger Verein in Sachen Reha und Prävention traditionell stark engagiert. Ursprünglich von der Leichtathletik kommend, ist Simone Heinz das Training mit der Gruppe buchstäblich ans Herz gewachsen: „Die Leute sind enorm dankbar, das ist hier ein ganz anderes Arbeiten.“ Dabei ist die Gruppe extrem heterogen: Frauen und Männer im Alter zwischen 35 und fast 90 Jahren mit unterschiedlichsten Vorbelastungen. Doch sie alle vereint das Ziel, etwas Gutes für sich und ihre Pumpe zu tun.

Und ganz klar: Niemand wird bei den abwechslungsreichen Übungen überfordert. Das Messen des Blutdrucks zu Beginn der Übungsstunde gehört ebenso zur Routine wie die regelmäßige Pulskontrolle. Zur Sicherheit ist zudem stets ein Notfallsanitäter in der Halle. Es geht dabei aber nicht nur um das körperliche Wohlbefinden. „Die sozialen Kontakte sind immens wichtig. Für viele ist die Übungsstunde das Highlight der Woche“, weiß Simone Heinz.

Chefarzt Hazem Zakri kann sich vorstellen, dass mittelfristig auch ein Angebot für Patienten mit Herzinsuffizienz etabliert wird, benötige diese Klientel doch ein besonderes Training. Letztlich strebt der Kardiologe an, mit diesem vernetzten Angebot von Sportverein und Krankenhaus immer noch vorhandene Hemmschwellen abzubauen und das Bewusstsein für Prävention und Nachsorge zu schärfen. Sein eigener Anspruch dabei lautet: „Wir wollen Hachenburg ein bisschen gesünder machen.“ Red

Die Herzsportgruppe trainiert donnerstags von 19 bis 21 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Hachenburg. Infos bei Übungsleiterin Simone Heinz, Tel. 0170/595 90 79, oder unter [www.tus-hachenburg.de](http://www.tus-hachenburg.de)

„Wir wollen Hachenburg ein bisschen gesünder machen.“

Chefarzt Hazem Zakri zur engen Kooperation zwischen der Kardiologie des DRK-Krankenhauses mit dem TuS Hachenburg