

# „Herzsportler“ feiern

## Vor 30 Jahren wurde die erste Gruppe in Grötzingen gegründet

BNN – Herzsport war 1978 noch ziemliches Neuland. Und deshalb fühlen sich die Grötzingener „Herzsportler“ schon ein bisschen als echte Pioniere. In diesem Jahr feiern sie ihr 30-jähriges Bestehen. Da gibt es Erinnerungen an die Anfänge, die ersten Teilnehmer und die Ärzte, an die gemeinsamen Ausflüge und Freizeitaktivitäten. Ziel des Herzsportes war und ist es, Erkrankungen wie Herzinfarkt, Herzklappenschäden oder Herz-Rhythmusstörungen durch aktive Nachsorge in ihrer Prognose zu verbessern und einen weiteren Infarkt zu vermeiden.

„In der Herzgruppe lernen die Teilnehmer, mit ihrer Krankheit umzugehen und wieder zu der für sie größtmöglichen Funktionstüchtig-

keit im beruflichen und sozialen Leben zu gelangen“, sagt die sportliche Leiterin Gudrun Ganzhorn.

Mit Bewegung und dem ärztlich überwachten Training, insbesondere durch Ausdauerbelastung, soll eine Ökonomisierung der Herzarbeit erreicht werden.

Neben der Verbesserung des körperlichen Gesamtzustandes und der Lebenserwartung findet dabei auch die psychische Betreuung der Teilnehmer große Beachtung.

Die Grötzingener Herzgruppen wurden von der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe gegründet und sind organisatorisch der Sportgemeinschaft Eichenkreuz angegliedert.