

Pressemitteilung

08.11.2018

## Startschuss für Bayerns erste Herzinsuffizienzsportgruppe

Mit dieser Initiative will das Deutsche Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI) eine Lobby für ein betreutes Herzschwächetraining schaffen.

**Viele Menschen, die ein schwaches Herz haben, trauen sich oft keinen Sport zu. Ein gezieltes, kontrolliertes und ärztlich überwachttes körperliches Training bei Herzschwäche ist ein wesentlicher, aber vernachlässigter Pfeiler im Behandlungskonzept. Das Deutsche Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI) hat deshalb in dieser Woche Bayerns erste Herzinsuffizienzsportgruppe an den Start gebracht. In der Sporthalle der DJK Würzburg trainieren einmal in der Woche unter ärztlicher Aufsicht und nach Anleitung von speziell ausgebildeten Übungsleitern zwölf Patientinnen und Patienten, die alle unter einer eingeschränkten Pumpleistung des Herzens leiden. Jeder Patient wird vor Beginn des Trainings in der Herzinsuffizienz-Ambulanz des DZHI ausführlich voruntersucht und erhält für das Training einen Aktivitäts-Tracker mit integrierter Pulsuhr. Die Ergebnisse werden in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Würzburg im Rahmen einer Beobachtungsstudie ausgewertet. Ziel ist es, die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Aktivität im Alltag und somit die Optimierung der Lebensqualität im Verlauf des Trainings zu analysieren. Weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.**

Die Herzinsuffizienzsportgruppe wie auch die begleitende Studie sind Dr. Margret Breunig, Koordinatorin und Studienleiterin am DZHI, ein großes Anliegen: „Wir benötigen für unsere Patienten eine Lobby. Und wir benötigen Ressourcen, um diese bereits von den Leitlinien empfohlenen Therapiemaßnahmen flächendeckend zugänglich zu machen.“ Die Herzinsuffizienzsportgruppe wurde gemeinsam mit dem niedergelassenen Kardiologen Dr. Christian Rost ins Leben gerufen. Als Vizepräsident des Bayerischen Sportärzteverbandes liegt dem Kardiologen die Trainingstherapie sehr am Herzen: „Man rät zwar allen Patienten, mehr Sport zu treiben. Doch es fehlt oft an der notwendigen Unterstützung und dementsprechend an der Motivation der Patienten“, erläutert Rost das Problem.

Viele Studien zeigen bereits, dass regelmäßiges körperliches Training sich günstig auf Leistungsfähigkeit und Lebensqualität von herzinsuffizienten Menschen auswirken. Training beeinflusst

Deutsches Zentrum  
für Herzinsuffizienz  
Würzburg

Universitätsklinikum  
Würzburg  
Am Schwarzenberg 15,  
Haus A 15  
97078 Würzburg

Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit

Kirstin Linkamp

Tel. (0931) 201 46325  
Fax (0931) 201 646362

E-Mail:  
Linkamp\_K@ukw.de

[www.dzhi.de](http://www.dzhi.de)

die Faktoren Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Diabetes. Das Training wirkt sich sogar positiv auf den bindegewebigen Umbau des Herzmuskels aus und kann selbst bei eingeschränkter Pumpfunktion durchgeführt werden. „Wir müssen die Patienten noch besser an die Hand nehmen und sie anleiten, bis sie selbst im Verlauf erfahren, welcher positiven Effekt der Sport hat, um dann aktiv dran zu bleiben“, erklärt Margret Breunig. Mit der Studie wollen Breunig und die Studienärztin Dr. med. univ. Nina Scholz untersuchen, wie der Trainingseffekt sich auf die Herzinsuffizienz und ihre Symptome auswirkt und schließlich die Lebensqualität verbessert.

Da körperliche Aktivität heute mit modernsten Methoden rund um die Uhr präzise gemessen werden kann, hat das DZHI hierzu professionelle Unterstützung von den Sportwissenschaftlern Professor Billy Sperlich und Peter Düking. Das Training und die Studie finden in einem optimalen Netzwerk von Spezialisten zusammen mit erfahrenen Übungsleitern in den Sporthallen der DJK Würzburg statt, die schon seit Jahrzehnten Koronarsportgruppen beheimatet. „Bei der DJK Würzburg als Mitglied des katholischen DJK-Sportverbandes stand schon immer die ganzheitliche Sicht des Menschen im Mittelpunkt des Sporttreibens. Von daher ist es nur konsequent, dass wir als Partner für ein solch spannendes Projekt zur Verfügung stehen“, kommentiert die Geschäftsführerin der DJK Würzburg Jutta Bouschen.



Bild: Am 6. November 2018 ging in der Sporthalle der DJK Würzburg Bayerns erste Herzinsuffizienzsportgruppe an den Start. Mit dem gezielten, kontrollierten und ärztlich überwachten Training will das Deutsche Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI) eine Lobby für ein betreutes Herzschwächetraining schaffen. Copyright: Klaus Ebert.

### Über das DZHI

Das Deutsche Zentrum für Herzinsuffizienz ist ein integriertes Forschungs- und Behandlungszentrum unter dem Dach von Universitätsklinikum und Universität Würzburg und wird seit dem Jahr 2010 vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Ziel ist es, effektive Strategien für Prävention und Therapie der Herzinsuffizienz zu entwickeln und die Erkrankung grundlegend zu erforschen. Das Zentrum vereint dazu Grundlagen-, Versorgungs- und klinische Forschung in einem bundesweit einmalig multidisziplinären, translationalen Ansatz.