

Sportangebot für junge Mädchen und Frauen (ab 16 Jahre) mit angeborenem Herzfehler

Sport ist sehr wichtig und kann das Wohlbefinden deutlich erhöhen, auch wenn man einen angeborenen Herzfehler hat. Dies wurde kürzlich wieder in einer großen Studie des Kompetenznetzes Angeborene Herzfehler an 770 Jugendlichen mit angeborenem Herzfehler bestätigt. (<http://www.kompetenznetz-ahf.de/newsletter/kompetenznetz-mitteilungen-nr-01-2011/#c3448>).

In Köln gibt es an der Deutschen Sporthochschule schon seit 1994 Kinderherzsportgruppen. Nun ist im Januar 2013 ein Sportangebot für junge Damen mit angeborenem Herzfehler gestartet. Das Training findet zunächst bis zu den Sommerferien jeweils mittwochs von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr im Institutsgebäude der Sporthochschule statt (Trainingsraum 11. Etage). Jeder Termin beinhaltet ein Aufwärmprogramm, ein individuell dosiertes Fahrradergometertraining und Entspannungsübungen.

Wir würden uns sehr über weitere Teilnehmerinnen freuen.

Vor dem Start müsste – sofern in den letzten Monaten nicht erfolgt – eine Eingangs-Belastungsuntersuchung an der Klinik und Poliklinik für Kinderkardiologie stattfinden. Bitte dazu per Mail einen Termin mit Dr. Udo Woelki (dr_med_udo_woelki@yahoo.de) vereinbaren und den letzten Arztbrief zu dieser Untersuchung mitbringen. Unter 18-Jährige benötigen eine normale Überweisung, Erwachsene einen Poliklinikberechtigungschein.

Wir freuen uns sehr auf weitere Anmeldungen (an e.sticker@web.de).

Elisabeth Sticker

Melanie Anheier gehört zu den jungen Frauen, die dieses Sportangebot wahrnehmen. Hier schildert sie die bisherigen Abläufe.

Die Sportstunde besteht immer aus zwei Abschnitten. Sie beginnt mit einem Training auf dem Fahrradergometer. Die Trainingsintensität wird für jeden individuell eingestellt und der persönlichen Leistungsfähigkeit angepasst.

Der zweite Teil der Sportstunde wird jede Woche anders gestaltet. In der ersten Woche haben wir ein Koordinationstraining und in der zweiten Woche ein Muskelaufbautraining mit dem Theraband gemacht.

Genau wie bei dem Fahrradergometer-Training geht es auch hier nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu erbringen, sondern darum, unter Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre ohne Konkurrenzgedanken und Leistungsdruck was für den Körper zu tun so wie Kraft und Ausdauer zu steigern.

Zurzeit sind wir zu viert; wer noch Interesse hat, kann gerne noch dazu stoßen. Bei uns sind alle jungen oder jung gebliebenen Frauen mit angeborenem Herzfehler, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, herzlich willkommen.