

## Herzgesund in Nürtingen

Der LVPR Baden-Württemberg hat am Samstag, den 16.07.2022, im Zuge seiner Kampagne „Herzgesund im Südwesten“ den 2. Herz im Takt-Tag, einen Info-Tag zur Herzgesundheit und Selbsthilfe, im K3N in Nürtingen veranstaltet.



Gespannte Gesichter blickten auf das Herzmodell, welches mitten im Foyer der Stadthalle K3N in Nürtingen aufgebaut war.

Das überdimensionale Herz – nur eine der Attraktionen, die sich der Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Baden-Württemberg e.V. (LVPR) für seine Besucher ausgedacht hatte. „Wahnsinn, so ein Herz mal in Übergröße sehen zu können und wenn man sich dann überlegt, was das alles leistet.“, staunte ein Herr im Gespräch.

Der „Herz im Takt-Tag“, welcher letztes Jahr seine Premiere in Stuttgart-Möhringen feierte, machte dieses Jahr Station in Nürtingen und wurde vom LVPR mit viel Liebe zum Detail für Herzpatienten und Interessierte geplant. Fachvorträge von verschiedenen Experten aus den Bereichen Herzgesundheit und Selbsthilfe bildeten für die Teilnehmer dieser kostenlosen Veranstaltung das absolute Highlight.

So gab es informative Vorträge von renommierten Referenten zu den Themen Yoga, Tanz, Pilates und Herzsport, Bluthochdruck und zu den Ursachen von Brustschmerzen. Eine Ernährungsexpertin begeisterte mit ihrem Vortrag über Ernährungstrends und deren Einfluss auf die Fitness die Besucher und gab ihnen praxisnahe Tipps für zu Hause mit.

Fitness war für die aktiven Pausen, die zwischen den Vorträgen eingebaut waren, ein gutes Stichwort. Mehrere Übungsleiter der Herzsportgruppe Nürtingen brachten auf dem Vorplatz mit verschiedenen Übungen aus dem Herzsport die Teilnehmer bei 25 Grad ins Schwitzen. Im Vordergrund stand hierbei den Besuchern alltagstaugliche Übungen zu zeigen.

Im Zentrum der Arbeit des LVPR stehen die Herzgruppen mit Herzsport und gesundheitsbildenden Maßnahmen. Ebenfalls eine Rolle spielt dabei die Vermittlung der Hilfe zur Selbsthilfe. Im Vortragsraum boten deshalb Referenten Einblicke in die Arbeit von Selbsthilfegruppen, die bei der Behandlung einer Herzerkrankung eine sinnvolle Ergänzung darstellen. Unter anderem erläuterte Felicitas Roos (AOK Neckar-Fils) wie die AOK diese unterstützt und Interessierten eine Anlaufstelle bietet. An verschiedenen Infoständen, wie etwa bei der AOK/ KIGS, der Defibrillator-Selbsthilfegruppe Kirchheim unter Teck und dem Bürgertreff Nürtingen, konnten sich die Teilnehmer weiter über dieses Thema und dessen Möglichkeiten in Nürtingen informieren. Weitere Aussteller lieferten den Besuchern Informationen zu den Themen Herzgesundheit (Deutsche Herzstiftung), Herzsport (Herzgruppe Nürtingen) und es konnten sogar E-Bikes (Zweirad Eckstein) auf dem Vorplatz Probe gefahren werden. In einem Nebenraum wurden vom Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart zur Verfügung gestellte Videos von Herz-OPs gezeigt.

Zum Abschluss konnten die Besucher eine kleine Auffrischung ihrer Reanimationskenntnisse durch die Malteser erhalten. Dabei wurden auch einige Hintergrundinfos aus dem Rettungsdienst weitergegeben. Im Zuge der Veranstaltung stellte der LVPR auch sein neuestes Projekt vor: die LVPR-Herzhelden, einen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder.

„Wir sind sehr froh, dass wir den Herztag dieses Jahr in Nürtingen veranstalten konnten und sind überaus glücklich bislang ausschließlich positives Feedback erhalten zu haben“ so Dr. Gabriele Wehr, die Präsidentin des LVPR. Laut der LVPR-Geschäftsstelle laufen die Planung für nächstes Jahr bereits an. „Die Vermittlung eines herzgesunden Lebensstils und der Bedeutung des Herzsports, sowie die Aufklärung über die Möglichkeiten, die die Selbsthilfe den Betroffenen bietet, sind wichtige gesellschaftliche Themen.“

Ein großer Dank geht an die Projektförderung der AOK Baden-Württemberg, die durch die Finanzierung die Durchführung der Veranstaltung erst ermöglicht hat und an die Verantwortlichen der Herzgruppe Nürtingen, die mit Rat und Tat zur Seite standen.