

## Herzgesund beim TV Nellingen

**Der LVPR Baden-Württemberg hat am Samstag, den 20.07.2024 den 4. Herz im Takt Tag, einen Info-Tag zur Herzgesundheit und Selbsthilfe, in Ostfildern veranstaltet.**

Der Herz im Takt Tag, der bereits zum vierten Mal vom Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Baden-Württemberg e.V. (LVPR) ausgerichtet wurde, fand dieses Jahr in Kooperation mit dem Turnverein Nellingen 1893 e.V. statt. In deren Vereinsräumlichkeiten konnten Betroffene, Angehörige und Interessierte Informatives rund um die Themen Herzgesundheit und Selbsthilfe erfahren.



*Das überdimensionale Herzmodell im Foyer vermittelt anschaulich die Bedeutung des Herzens.*

Der Herz im Takt Tag, welcher letztes Jahr im Alten Schloss in Stuttgart stattfand, wurde vom LVPR erneut mit viel Liebe zum Detail geplant. Fachvorträge von verschiedenen Experten aus den Bereichen Herzgesundheit und Selbsthilfe, sowie weitere Attraktionen lockten die Teilnehmer trotz hoher Temperaturen in den Stadtteil Nellingen. „Ich war bereits die letzten Jahre dabei und komme gerne jedes Jahr wieder. Es gibt immer wieder neue Themen und der Austausch ist eine wirkliche Bereicherung.“ äußerte sich eine Teilnehmerin begeistert.

Die Veranstaltung startete dieses Jahr mit hohem Besuch. Der Oberbürgermeister der Stadt Ostfildern Christof Bolay begrüßte gemeinsam mit der LVPR-Präsidentin Dr. Gabriele Wehr und dem Vorstand des TV Nellingen die Besucher.

Dr. Gabriele Wehr stellte im ersten Vortrag die Arbeit des LVPR vor und verdeutlichte die Wichtigkeit der Herzgruppen für Herz-Kreislaufpatienten. Im zweiten Vortrag mit dem Titel „Was wenn es eilig ist...“ berichtet Prof. Dr. Tillman Dahme über seine tägliche Arbeit am Klinikum Esslingen und gab einen Überblick über die verschiedenen Dringlichkeiten in der Chest Pain Unit.

Die aktiven Pausen, die beim Herz im Takt Tag zwischen den Vortragsblöcken stattfinden, wurden in diesem Jahr von drei Übungsleiterinnen der Herzgruppe Nellingen gestaltet. Mit verschiedenen Übungen aus dem Tai Chi und mit Therabändern brachten sie die Teilnehmer ins Schwitzen. Für die Besucher, die es etwas ruhiger angehen lassen wollten, gab es die Möglichkeit sich in dieser Zeit an den verschiedenen Ausstellerständen zu informieren. Unter anderem waren die Deutsche Herzstiftung, die AOK Neckar-Fils/ KIGS und das DRK Ostfildern mit einem Stand vertreten.

Nach der Pause begeisterte die Ernährungsexpertin Lisa Weik mit ihrem mitreißenden Vortrag, in diesem sie die Formen der veganen Ernährung vorstellte und diese in Bezug auf Herz-Kreislauferkrankungen auch kritisch betrachtete. Kurz darauf hob Dr. Ulrich Abele in seinem Vortrag die Bedeutung des Sports und des Trainings hervor. Mit seiner kurzen Rezitation von Faust verdeutlichte er, dass sich bereits Goethe damit auseinandersetzte, wie ein gesunder Lebensstil aussehen könnte.



Neben der (Herz-)Gesundheit spielt auch das Thema Selbsthilfe, welches eine sinnvolle Ergänzung bei der Behandlung einer Herzerkrankung darstellt, in der Arbeit des LVPR eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund informierte zunächst eine Vertreterin der AOK Neckar-Fils die Zuhörenden über die Unterstützungsmöglichkeiten der Krankenkassen und nach der Mittagspause berichtet Gert Koslowski, Leiter der Selbsthilfegruppe Herzinsuffizienzbetreffene Calw, aus Sicht eines Betroffenen über die Selbsthilfe.

In der eben erwähnten Mittagspause hatte der LVPR zwei Highlights für die Besucher organisiert. Im Ernährungsworkshop konnten die Teilnehmenden die Erkenntnisse aus dem Vortrag von Lisa Weik nun auch praktisch beim Nährwertezuordnen umsetzen und diverse Süßigkeiten (vegane und klassische) einem Geschmackstest unterziehen. Im Anschluss führten Dr. Johannes Kersten und Dr. Gabriele Wehr mithilfe eines Probanden live eine Herzultraschalluntersuchung durch, bei der das interessierte Auditorium viele spannende Einblicke bekam.

Auf dem Nachmittagsprogramm standen noch drei weitere abwechslungsreiche Programmpunkte. Dr. Johannes Kersten bildete mit seinem Vortrag „Sport ist Mord?“ einen gelungenen und mitreißenden Abschluss im Vortragsraum. Im Anschluss konnte diese Frage nochmal von den Teilnehmenden bei einer Sparteinheit vom TV Nellingen überprüft werden. Als Tagesabschluss erhielten die Besucher eine kleine Auffrischung ihrer Reanimationskenntnisse durch das Team des DRK Ostfildern, welches den ganzen Tag für Vitalwertmessungen und Reanimationsübungen zur Verfügung stand.

„Wir sind sehr froh, dass wir den Herztag dieses Jahr in Kooperation mit dem TV Nellingen in diesen idealen Räumlichkeiten durchführen konnten. Es war eine rundum gelungene Veranstaltung.“ so Dr. Gabriele Wehr, die Präsidentin des LVPR. Laut der LVPR-Geschäftsstelle laufen die Planungen 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 und es ist wichtig die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung zu stärken.“

Ein großer Dank geht an die Gemeinschaftsförderung der GKV Baden-Württemberg, die durch die Finanzierung die Durchführung der Veranstaltung erst ermöglicht hat und an das ganze Team des TV Nellingen für ihr Engagement.