



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Newsletter der Südtiroler Herzstiftung

Sommer 2018

Ein Rückblick auf die letzten Monate und neue Initiativen:

Mit Jänner dieses Jahres wurde in Meran die erste Herzschwimmgruppe ins Leben gerufen. Jeden Donnerstag trafen sich ca. 15 Teilnehmer zum wöchentlichen Schwimmen und zur Wassergymnastik im Hallenbad des „Pastor Angelicus“ in der Dantestraße in Meran. Die ärztliche Leitung übernahmen Frau Dr. Emilia Raytcheva und Dr. Annalisa Fioretti, als Übungsleiter fungierten Steffi Egger und Herbert Alber.



Warum Wassergymnastik?

Gerade für etwas ältere Herzpatienten, die zudem unter Verschleißerscheinungen/ Arthrose zu leiden haben, kann durch folgende Vorteile im Element Wasser ein gezielteres Training absolviert werden:

- die **Auftriebskraft** des Wassers nimmt Gewicht vom Körper und entlastet somit die Gelenke, vor allem Hüfte, Knie und Wirbelsäule
- der **Widerstand** des Wassers zwingt den Teilnehmer mehr Kraft einzusetzen, also ein dosiertes Krafttraining
- mit ca. 28° entspannt die **Wassertemperatur** die Muskulatur und löst Blockaden an den Gelenken
- zudem kann der **Wasserwiderstand** das Gewebe wie Haut, Unterhautfettgewebe und Muskulatur durch **Reibung** und **Kompression** auf den Körper massieren und macht es somit geschmeidiger und lockerer.

Nicht nur: das Üben im Wasser macht zudem unheimlich viel **Spaß!**

Aus all diesen Gründen unterstützen wir jede Initiative zur Bildung weiterer Wassergymnastikgruppen auch in anderen Ortschaften.

Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

Was gab es außerdem Neues im ersten Halbjahr 2018?

- In Zusammenarbeit mit der Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten wurde im Jänner ein **Gesundheitstag** organisiert. Die Anwesenden konnten ihre Zucker- und Cholesterinwerte ermitteln lassen, außerdem den Blutdruck und die Pulsfrequenz sowohl in Ruhezustand als auch nach Aktivität. Ein interessanter Vortrag von Dr. Felix Pescoller bildete den Abschluss der Veranstaltung.
- Im Verwaltungsrat wurden Überlegungen zur Umsetzung bzw. zum Start einer oder mehrerer überregionaler **Outdoor-Gruppen** getroffen. Gezielte Aktivitäten im Freien in Begleitung eines qualifizierten Übungsleiters bieten eine **zusätzliche Bewegungsmöglichkeit** sowohl in den Übergangsmonaten als auch im Sommer.
- Die alljährliche **Mitgliederversammlung** fand am 23. April im Salus Center in Prissian statt. Dabei wurde der Tätigkeitsbericht vom Jahr 2017 präsentiert, Bilanz gezogen und die neuen Projekte vom Jahr 2018 vorgestellt. Darunter besonders hervorzuheben ist der heurige **Weltheritag**, der am **Samstag, 29. September** unter dem Motto „Bewegung ist wichtig“ auf **Schloss Sigmundskron** stattfinden wird. Weitere Details dazu folgen!
- **Sommerwanderung** der Teilnehmer von Herzsportgruppen am 30.06.2018 zur Pfnatsch-alm im Sarntal. Ein besonderer Moment der Begegnung mit einem beeindruckenden alpinen Panorama. Wir danken dem Koordinator, Herrn Johann Handgruber, für die Organisation des Ausflugs und der musikalischen Umrahmung!



Verein Südtiroler Herzstiftung onlus • Associazione Fondazione Cuore Alto Adige onlus
c/o Salus Center • Prissian/o 75 • I-39010 Tisens/Tesimo (BZ) • St.Nr./Cod.fisc. 91042800218

Verwaltung/Amministrazione: Via Josef-Weingartner-Str. 2 - 39022 Algund/Lagundo
Tel. +39 0473 270433 • email: info@herzstiftung.org

Bankverbindungen/Coordinate bancarie: Raika Landesbank: IT 02 J 03493 11600 000300037290
Raika Algund: IT 91 T 08112 58460 000300269000 - Raika Lana: IT 98 A 08115 58490 000301365193



Südtiroler Herzstiftung
Fondazione Cuore Alto Adige
Verein Onlus Associazione

Was gibt es Neues in den nächsten Monaten:

www.herzstiftung.org
www.fondazionecuore.org

- **Sommeraktivitäten** einiger Herzsportgruppen zur Beibehaltung der Fitness
- **Klausurtagung** des Verwaltungsrates sowie Wissenschaftlichen Beirates im neuen Trainingszentrum „Rungg“ des FC Südtirol in Eppan
- **Landestreffen** der Koordinatoren, der Ärzte, der Übungsleiter, des Verwaltungsrates und des wissenschaftlichen Beirates in Kaltern am 31.08.2018. Dabei werden unter anderem auch organisatorische Aspekte in Zusammenhang mit der **Neugründung** der Herzsportgruppen in Gröden, in Salurn und evtl. in Welsch- oder Deutschnofen besprochen.
- Vorbereitung auf den **Weltherztag** am 29.09.2018 auf Schloss Sigmundskron



Herz-fit
VORTRAG
„Wieviel Sport braucht mein Herz – Wieviel Sport verträgt mein Herz“
DONNERSTAG **06.09.2018**
19.30 Uhr
WO **Sand in Taufers**
Bürgerhaus
Kleiner Saal
REFERENT **Dr. Alex Mitterhofer**
Haus- und Sportarzt
TEL. +39 0473 270 433
www.herzstiftung.org

- **Vortrag** zum Thema „Wieviel Sport braucht mein Herz – wieviel Sport verträgt mein Herz“ mit Haus- und Sportarzt Dr. Alex Mitterhofer am **06. September 2018 um 19.30 Uhr** in Sand in Taufers

- **Vorträge zum Thema Diabetes und Herzgesundheit** mit Dr. Gianpiero Incelli und Dr. Walter Pitscheider.

Die Meinung von Kardiologen und Wissenschaftler über Aktivitäten im Sommer: Worauf ist besonders bei großer Hitze zu achten? Siehe dazu Beitrag der deutschen Herzstiftung.

Wir wünschen allen eine positive Sommerzeit mit Erholung und Genuss und freuen uns auf ein Wiedersehen in bester Gesundheit im September!

Die Verantwortlichen der Südtiroler Herzstiftung