


## Die Südtiroler Herzstiftung

Der „Verein Südtiroler Herzstiftung EO“ ist ein anerkannter gemeinnütziger Verein mit dem Ziel, allen Südtiroler/innen ein modernes Beratungs- und Unterstützungsnetzwerk im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen anzubieten. Eine optimale Vorbeugung oder eine höhere Lebensqualität mit diesen Erkrankungen wird konkret angestrebt. Hierzu wurden Herzsportgruppen gegründet, die spezifische Gymnastikstunden wöchentlich ermöglichen.

**Jährlicher Mitgliedsbeitrag: 20<sup>Euro</sup>,00**

Bankverbindung  **Raiffeisen**  
Raiffeisen Landesbank  
IBAN: IT02 J034 9311 6000 0030 0037 290

**Mehr Herz**  
in Ihrer Steuererklärung

**5%**

Steuernummer der Südtiroler Herzstiftung onlus  
**91042800218**

Eine kleine Geste im Kampf gegen die  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen!

Tragen Sie bitte im vorgesehenen Feld der Modelle CU,  
730 oder UNICO die Steuernummer der  
Südtiroler Herzstiftung ein, oder teilen Sie diese dem  
Steuerberater bzw. dem Steuerbeistandszentrum mit.

### Direktion Südtiroler Herzstiftung

Josef-Weingartner-Straaße 2 | 39022 Algund  
T +39 0473 27 04 33 | Handy +39 346 62 64 673  
herzstiftung.org | info@herzstiftung.org  
suedtiroler.herzstiftung@pec.rolmail.net  
Termin nach Vereinbarung

## Warum lohnt sich die Teilnahme an einer **Herzsportgruppe**?

Dafür gibt es viele gute,  
wissenschaftlich belegte Gründe.

Personen, die regelmäßig an  
Herzsportgruppen teilnehmen:

- haben eine geringere kardiale- und Gesamtsterblichkeit
- haben seltener schwere Verlaufskomplikationen bei Herzkrankheiten
- sind körperlich leistungsfähiger in Alltag, Beruf und Freizeit
- verfügen über mehr Wissen in Bezug auf die Krankheit und entsprechend gesundheitsförderndes Verhalten
- können sich besser in ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit einschätzen
- blicken hoffnungsvoller in die Zukunft
- gestalten ihr Leben mit Plan, sind gewandter und lebensfroher
- schätzen freudvolles Gemeinschaftserlebnis mehr als Nichtteilnehmer



Kurzum,

sie haben gelernt,  
mit ihrer chronischen Krankheit  
**gut zu leben!**

## Kontaktinformationen zu den **Herzsportgruppen** vor Ort:

**Bozen** || Dr. Wolfgang Drahorad  
T 339 52 32 916 | drahorad.w@gmail.com

**Brixen** || Walter Mitterutzner  
T 333 85 55 242 | mitterrutzner.walter@rolmail.net

**Bruneck** || Peter Töchterle  
T 348 35 34 329 | petertoechterle@hotmail.com

**Eppan** || Karl Obkircher  
T 348 30 50 358 | info@fotookay.com

**Gröden** || Guido Senoner  
T 339 87 40 434 | guido.tinderla@gmail.com

**Innichen / Hochpustertal** || Adolf Hell  
T 340 79 87 864 | adolf.hell@rolmail.net

**Kaltern** || Alois Sölva  
T 339 50 80 674 | soelva.luis@gmail.com

**Lana** || Karin Frei  
T 335 56 26 629 | blumen-frei@gmx.net

**Leifers** || Caterina Milanesio  
T 346 62 64 673 | info@herzstiftung.org

**Mals** || Norbert Punter  
T 349 63 86 095 | punter.norbert@rolmail.net

**Meran** || Gerhard Innerhofer  
T 335 70 42 024 | gerhard.innerhofer@gmail.com

**Neumarkt** || Karl Anrather  
T 329 00 73 290 | karl.anrather@outlook.com

**Salurn** || Dr.med. Pier Luigi Simari  
T 331 73 13 153 | simari.pier.luigi@gmail.com

**St. Leonhard in Passeier** || Johann Götsch  
T 0473 64 16 72 | info@konfektion-goetsch.com

**St. Martin in Thurn / Gadertal** || Renato Paratscha  
T 348 74 57 309 | renatoparatscha@gmail.com

**Sarnthein** || Johann Handgruber  
T 347 84 62 940 | gruber-jnn@hotmail.de

**Schlanders** || Karl Tappeiner  
T 335 80 76 700 | gertraud.tappeiner@gmail.com

**Steinhaus / Ahrntal** || Ulrike Hofer  
T 348 89 02 781 | hof.ulr@gmail.com

**Sterzing** || Helmuth Platter  
T 335 24 77 94 | platter.helmuth@rolmail.net

### Direktion Südtiroler Herzstiftung

Josef-Weingartner-Straaße 2 | 39022 Algund  
T +39 0473 27 04 33 | Handy +39 346 62 64 673  
herzstiftung.org | info@herzstiftung.org



Ein Baustein  
zur Genesung

Die **Herzsportgruppe**  
am eigenen Wohnort



Die Südtiroler Herzstiftung wird unterstützt von:



## Was ist eine Herzsportgruppe?



Die Herzsportgruppe ist eine Gruppe von Personen, die von chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind. Nach entsprechender ärztlicher Verordnung trifft sich die Gruppe regelmäßig, mindestens 1 x pro Woche, nach Möglichkeit in der näheren Umgebung des Wohnortes. Dabei ist die Betreuung durch einen Herzgruppenarzt und eines mit Lizenz qualifizierten Physio- oder Sporttherapeuten gewährleistet.

Gemeinsam werden im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanagementtechniken, Änderungen im Ess- und Genussverhalten, sowie durch psychosoziale Unterstützung die Folgen der Krankheit kompensiert und eine Sekundärprävention angestrebt.

In Einzel- und Gruppengesprächen wird über die Krankheit informiert und ein Verhalten empfohlen, das der Genesung dienen und die Gesundheit fördern soll. Parallel dazu werden Entspannungstechniken trainiert. Das Hauptaugenmerk liegt beim Trainieren des Körpers durch Übungen in Form von Gymnastik, Ausdauerbeanspruchungen, Kräftigungsmaßnahmen und Spielen.

Die Gruppengröße beträgt grundsätzlich nicht mehr als 25 Personen. Je nach Belastbarkeit werden Übungsgruppen (0,4–1,0 Watt/kg Körpergewicht) und Trainingsgruppen (> 1,0 Watt/kg Körpergewicht) unterschiedlich zum Sport angeleitet.

Durch die fachkompetente Anleitung gewinnen die Teilnehmer an Selbstsicherheit und Selbstvertrauen und können so das erlernte Wissen und die erlebten Erfahrungen eigenständig und eigenverantwortlich im Alltag, im Beruf und in der Freizeit konsequent umsetzen.

## Wann ist die Teilnahme an einer Herzsportgruppe ratsam?

Bei folgenden Krankheitsbildern sollten die Chancen der Herzsportgruppe genutzt werden:

- Koronare Herzerkrankung mit stabiler Angina pectoris nach Herzinfarkt und Re-Infarkt nach Bypass-Operation
- nach Ballondilatation (PTCA) mit und ohne Stent-Implantation
- nach Aneurysmektomie
- bei Herzfehler und Herzklappenfehler mit und ohne operative Korrektur
- nach Myokarditis
- bei Kardiomyopathie (Herzinsuffizienz)
- nach Schrittmacherimplantation
- bei implantiertem Defibrillator
- nach Herztransplantation
- bei ausgeprägten funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen, insbesondere Bluthochdruck mit kardiovaskulären Schäden
- bei hyperkinetischem Herzsyndrom

*Voraussetzung für eine Teilnahme an der Herzsportgruppe ist eine Belastbarkeit von mindestens 0,5/0,75 Watt/kg Körpergewicht. Dies ist vom Hausarzt oder Kardiologen zu beurteilen.*



## Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Herzsportgruppe

Wir ermutigen jeden, selbst Initiative zu ergreifen und den Haus- oder Facharzt anzusprechen!

- Sind die Grundvoraussetzungen gegeben, wird der behandelnde Kardiologe raten, an einer Herzsportgruppe teilzunehmen.
- Nach stationärer Rehabilitation in spezialisierten Kliniken wird eine Fortsetzung der begonnenen Maßnahmen in ambulanten Herzsportgruppen vom verantwortlichen Klinikarzt empfohlen.
- Nach dem Probetraining in der Gruppe wird über eine definitive Teilnahme entschieden.



Folgende Unterlagen sollten dem überwachenden Arzt und dem Übungsleiter vorgelegt werden:

- Bestätigung vom Haus- bzw. Facharzt für die Teilnahme an der Herzsportgruppe
- Informationen über mögliche Risikofaktoren und die Einnahme von Medikamenten
- Bericht und Belastungshinweis vom Rehabilitationsaufenthalt bzw. der letzten Ergometrie.

Die Unterlagen werden vertraulich behandelt und zurückgegeben.

*Eine aktive Chance für die Gesundheit und mehr Lebensqualität!*

## Mitgliedschaft im Verein Südtiroler Herzstiftung

Vor- Nachname: .....

Straße: .....

Ort: .....

PLZ: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Geburtsort: .....

## Die Herzsportgruppen in Südtirol:



Bozen, Brixen, Bruneck, Eppan, Gröden, Innichen, Kaltern, Lana, Leifers, Mals, Meran, Neumarkt, Salurn, St. Leonhard i. Passeier., St. Martin i. Thurn/Gadertal, Sarnthein, Schlanders, Steinhaus/Ahrntal, Sterzing