REHAZENTRUM JUNGE
... in guten Händen
Teil der rehaneo-Gruppe

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN UMG

Herz Zentrum Göttingen

Ansprechpartner Rehazentrum

Vanessa Mucha
Bereichsleitung Rehasport
E-Mail: rehasport@rehazentrumjunge.de

Frau Dr. med. Jeannette Hamadeh
Leitende Kardiologin

Ansprechpartner Herzzentrum

Prof. Dr. Dr. med. Stephan von Haehling
Dr. med. Torben Lange
Universitätsmedizin Göttingen
Infocenter: 0551/39-65 044
E-Mail: herzzentrum@med.uni-goettingen.de

Wissenschaftliche Betreuung

Universitätsmedizin Göttingen
Prof. Dr. med. Christine von Arnim
Dr. Carolin Steinmetz
Dr. Monika Sadlonova
Dr. Stephanie Heinemann

Gesundheitstraining
im Göttinger Rehazentrum Rainer Junge GmbH
Sprangerweg 3
37075 Göttingen
0551 - 38 38 581
rehasport@rehazentrumjunge.de
www.rehazentrumjunge.de

REHAZENTRUM JUNGE
... in guten Händen
Teil der rehaneo-Gruppe

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN UMG

Herz Zentrum Göttingen

Ambulanter Rehabilitationssport

Herzsportgruppe

für schwer herzkranke PatientInnen

Warum Herzsport?

- Steigerung der allgemeinen körperlichen Belastbarkeit
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verbesserung der Bewältigung des Alltags
- Verringerung von Krankenhausaufenthalten
- Austausch mit anderen Betroffenen

Was und wie?

- Gruppensetting von max. 12 Personen
- Gemeinsames Aufwärmen und anschließendes Bewegungsprogramm in Kleingruppen
- EKG-gestütztes Ergometertraining unter ärztlicher Überwachung
- Kräftigende Übungen angeleitet durch speziell ausgebildete ÜbungsleiterInnen
- Gemeinsamer Abschluss

Teilnahmebedingungen:

- Körpergewicht < 150 Kilogramm
- Altersgruppe ≥ 18 Jahre
- TeilnehmerInnen müssen in der Lage sein, auf dem Fahrradergometer zu fahren
- Gehfähigkeit ggf. mit Hilfsmittel muss gegeben sein

Vor Trainingsbeginn sollte vorliegen:

- Aktuelles Belastungs-EKG oder Spiroergometrie
- Echokardiographiebefund
- Gute medikamentöse Einstellung von mindestens drei Wochen
- Letzter Arztbrief und Freigabe durch den/die KardiologIn
- Herzsportverordnung (Formular 56)

Mögliche Diagnosen der TeilnehmerInnen:

- Herzschwäche mit Luftnot bei Belastung (LVEF < 40 %, NYHA II-III)
- Schwere Rechtsherzinsuffizienz
- Wiederkehrende/dauerhafte ventrikuläre Herzrhythmusstörungen
- Mittelschwere symptomatische Herzklappenerkrankungen
- Überleben eines plötzlichen Herztodes im 1. Jahr mit ICD/überlebter Herzstillstand
- Hypertrophe (obstruktive) Kardiomyopathie mit/ohne ICD

Wo?

Gesundheitstraining im Göttinger Rehazentrum Rainer Junge GmbH

Sprangerweg 3
37075 Göttingen