

Wie werde ich Herzgruppen-Teilnehmer?

- **Ärztliche Verordnung:**

Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Kardiologen auf die Herzgruppe an. Er kann Ihnen die Teilnahme verordnen (in der Regel zunächst für 90 Übungseinheiten in 2 Jahren).

- **Bewilligung durch die Krankenkasse:**

Gesetzlich Krankenversicherte legen diese Verordnung ihrer Krankenkasse zur Bewilligung vor.

- **Nach einer stationären Rehabilitation:**

Die Klinik verordnet die Teilnahme an einer Herzgruppe, wenn die Reha über den Rentenversicherungsträger stattfand, der sie dann bewilligt (in der Regel für 6 Monate). Ist die Krankenkasse der Kostenträger, verordnet der Hausarzt die Herzgruppe.

- **Eine wohnortnahe Herzgruppe finden:**

Oft kann Ihr Arzt oder Ihre Krankenkasse Ihnen eine wohnortnahe Herzgruppe empfehlen.

In jedem Fall können Sie über den Landesverband Brandenburg für Prävention und Rehabilitation von Herzkreislauf-Erkrankungen e.V. kostenfrei eine wohnortnahe Gruppe suchen:

- **Im Internet:**

www.lvbpr.de oder www.herzwegweiser.de

Hier finden Sie u.a. ein Verzeichnis aller in Brandenburg bestehenden Herzgruppen.

- **Der direkte Kontakt zu uns** für Ihre Anfrage:

Landesverband Brandenburg für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. – (LVBPR)

E-Mail: info@lvbpr.de

Internet: www.lvbpr.de



Ihre Herzgruppe am Wohnort



Landesverband Brandenburg
für Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.

www.lvbpr.de

Herzgruppe – Was ist das?



- **Speziell für Herzpatienten:**

Wenn Sie ein Patient mit chronischer Herz-Kreislauf-erkrankung sind, können Sie in einer Herzgruppe auf ärztliche Verordnung mindestens einmal pro Woche teilnehmen.

Die Herzgruppe ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Eine damit verbundene Mitgliedschaft beim Herzgruppen-Anbieter (sehr oft Sportvereine) wird ausdrücklich begrüßt und befürwortet, um ein Dabeibleiben zu fördern.

Bei Herzmuskelschwäche gibt es spezielle Herzinsuffizienzgruppen.

- **Bewegungs- und Sporttherapie für Herzpatienten:**

Krankheitsangepasste Bewegung steht im Mittelpunkt. Besonders dafür ausgebildete Übungsleiter und ein Arzt betreuen die Gruppe. Sie stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Die Teilnehmer werden von diesem Spezialisten-Team zu Bewegung und Sport (Gymnastik, Ausdauer, Kräftigung, Spiel) angeleitet. Jeder so, wie er kann.

Auch – und gerade! – Nicht-Sportler sind willkommen.

- **Entspannung für Herzpatienten:**

Das Bewegungsprogramm wird oft ergänzt durch Übungen zur Entspannung, zur Körperwahrnehmung und zum Stressabbau.

So gelingt auch im Alltag ein besserer Umgang mit Stress.

- **Impulse und Tipps für einen herzgesunden Lebensstil:**

Auch Gruppen- und Einzelgespräche zu einer optimalen herzgesunden Lebensführung haben in der Herzgruppe oft ihren Platz. Das betreuende Team berät Sie hier.

Herzgruppe – Was bringt das?

- **Mehr Lebensqualität:**

Sie verbessern durch eine regelmäßige Teilnahme an einer Herzgruppe Ihre Vitalität und steigern ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Und das heißt: Mehr Lebensfreude!

- **Ihr Herz profitiert:**

Das krankheitsangepasste Bewegungsprogramm unter ärztlicher und therapeutischer Begleitung wirkt sich günstig auf Ihr Herz aus, so dass es belastbarer werden kann.

- **Belastungen richtig einschätzen:**

Sie lernen mehr und mehr, ohne Leistungsdenken ihre Belastungsfähigkeit richtig einzuschätzen. Nicht nur für Sport und Bewegung, sondern auch für Alltag, Beruf und Freizeit.

Dies kann Ihnen helfen, die Angst vor Herz-Kreislaufstörungen durch Belastung zu minimieren.

- **Die Gruppe tut gut:**

In der Herzgruppe hat jeder mit einer chronischen Herz-Kreislauf-erkrankung zu tun.

Das heißt: Man trifft Gleichgesinnte und Menschen, die die eigenen Erfahrungen teilen. Oft entstehen daraus gute Bekanntschaften oder Freundschaften.

Und: Die abwechslungsreiche Mischung aus Bewegung und Spiel in der Gruppe macht Spaß!

Die Herzgruppe:



Bewegung
für Ihr
Wohlbefinden!