

Panorama Gesundes Leben

Man geht nur mit dem Herzen gut

Es geht bergauf und das im wahrsten Sinne des Wortes. Wie Bewegung Herzpatienten helfen kann, zeigt sich bei einem Spaziergang mit der Häerz-Sport-Gruppe im Schiffflinger Wald

Von Uwe Hentschel

Die Beine sind schwer, die Arme müde, die Sonne wirft lange Schatten auf den Waldweg. Und dann geht es die letzten Meter noch einmal so richtig steil bergauf. „Oje, die Treppen, da kommen sie schon.“

Danielle Wirtz atmet tief durch, umfasst ihre Walkingstöcke fest mit den Händen. Früher ist die 69-Jährige diese Treppen im Schiffflinger Wald beinahe jeden Tag hochgegangen, gemeinsam mit den Kindern der nahegelegenen Spillschoul, in der sie viele Jahre als Lehrerin gearbeitet hat.

Auch die anderen Sportler der Häerz-Sport-Gruppe schnaufen und schnauben. Diese Treppen und den Anstieg zum Schluss mag niemand hier. Nur eine lacht: Nadine Everling. „Das Beste kommt zum Schluss, das wisst ihr doch“, ruft sie und tritt gut gelaunt den Aufstieg an. Und das, obwohl sie zusätzlich den sechs Kilogramm schweren Erste-Hilfe-Rucksack schleppen muss. Aber das ist sie gewohnt, das macht sie jeden Mittwoch.

● Ich gehe hier mit,
● weil ich weiß, dass
eine Krankenschwester
mit dabei ist.

Danielle Keup, Herz-Patientin und
Vorstandsmitglied von Häerz Sport

Everling ist Fachpflegekraft Anästhesie und Intensivpflege, Vorsitzende von Häerz Sport, der Association luxembourgeoise des groupes sportifs pour cardiaques (Algsc). Egal ob Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren – bei den Sportgruppen, die es im Norden, Süden und Zentrum des Landes gibt, ist immer eine medizinische Fachkraft wie Everling ehrenamtlich mit dabei, die notfalls Erste Hilfe leisten könnte. Geeignete Personen zu finden, sei nicht immer so einfach. „Krankenschwestern sind leider Mangelware in Luxemburg“, sagt sie.

Für Danielle Keup ist dieser Aspekt ausschlaggebend: „Ich gehe hier mit, weil ich weiß, dass eine Krankenschwester mit da-

bei ist. Das beruhigt.“ 2018 hatte sie einen Herzinfarkt, gerade einmal 47 war sie da.

Vorher habe sie nicht regelmäßig Sport gemacht, immer viel gearbeitet: „Ich hatte lange Tage, oft von morgens sieben bis abends um acht.“ Seit dem Infarkt haben sie ihre Prioritäten verschoben: Sie treibt mehrmals die Woche Herzsport, ist auch im Vorstand der Association und arbeitet mittlerweile nicht mehr.

Bevor es losgeht, dreht Nadine Everling auf dem Parkplatz vor dem Stade Jean Jacoby in Schiffflingen eine Runde mit dem Blutdruckmessgerät, checkt die Werte der zehn Teilnehmer, auch den Puls. „Ich musste aber auch schon jemanden nach Hause oder direkt ins Krankenhaus schicken.“ An diesem Tag ist alles in Ordnung. Und so geht es runter vom Parkplatz, rein in den Wald.

Wer Herzsport treibt, hat ein Zertifikat eines Hausarztes oder Kardiologen, dass er oder sie fit genug ist. Rund 500 Mitglieder hat die Gruppe in Luxemburg. Das jüngste ist 24 und älteste 95 Jahre alt. Finanziert wird das Angebot über das Gesundheitsministerium.

Die Sonnenstrahlen scheinen an diesem Nachmittag warm durch die Baumkronen, die ersten Herbstblätter rascheln unter den Turnschuhen, die Spitzen der Walkingstöcke klackern leise und gleichmäßig auf dem Waldboden. Es wird gelacht und geredet, über dies und das, oft tauschen sie Rezepte aus.

Der soziale Austausch sei für das Herz genauso wichtig wie die Bewegung an der frischen Luft. „Solange sie schnabbelen, ist alles gut“, sagt Everling, die während des Spaziergangs auch auf andere Anzeichen achtet: Torkelt jemand, ist jemand blass? „Aber unsere Sportler sind auch angehalten, frühzeitig etwas zu sagen, wenn es ihnen nicht gut geht.“ Diesen Sommer musste Everling einige Termine absagen. Der Grund: die Hitze. „Extreme Kälte und Hitze sind sehr schlecht für Herzpatienten.“

Angst vor Bewegung überwinden

Herz-Kreislauf-Erkrankungen waren 2024 mit 23,3 Prozent in Luxemburg die zweithäufigste Todesursache nach Krebs. Herzkrankte Patienten hätten oft Angst, ihr Herz zu belasten. Angst, dass etwas passieren



Läuft bei ihnen: Nicht nur der Sport hilft den Herzpatienten, gesund zu werden und zu bleiben, sondern auch die frische Waldluft und der soziale Austausch.

Fotos: Laurent Sturm

könnte. Doch: „Das Herz ist ein Muskel, der trainiert werden muss, und das passiert, wenn man aus der Komfortzone herauskommt“, sagt die Fachpflegekraft Anästhesie und Intensivpflege. Damit der Körper immer wieder neue Impulse bekommt und sich nicht an die Belastung gewöhnt, gehen sie jede Woche einen anderen Weg.

Immer natürlich mit dem Hintergedanken, dass die Menschen, die hier mitwalken, herzkrank sind, einen Herzinfarkt hatten, oder gefährdet sind, weil sie etwa Diabetes, Bluthochdruck oder zu hohe Cholesterinwerte haben.

Reanimation bei Wassergymnastik

Der Defibrillator im Erste-Hilfe-Rucksack von Nadine Everling sei bei ihren Wanderungen noch nie zum Einsatz gekommen. Es sei schon viele Jahre her, da habe ein

Mann während einer Wassergymnastik reanimiert werden müssen. Erfolgreich, wobei eine Reanimation nie ein Erfolg sei. „Das ist ein Notfall und den wollen wir immer verhindern.“

Sie gehe lieber immer auf Nummer sicher. Wählt nur offizielle Wege aus, die beim CGDIS bekannt sind und die sie gemeinsam mit Aimée Berg, der zweiten ehrenamtlichen Begleitung, vorher testet. Sie trackt den Weg mit ihrer Uhr und könnte bei einem Notfall dem CGDIS die genauen Standort-Daten durchgeben. „Dann würde der Helikopter kommen und auf dem Schiffflinger Berg landen“, erklärt sie. Das nächste Krankenhaus in Esch/Alzette ist nicht weit entfernt.

Mit 33 Jahren einen Stent

Die beiden Begleitungen behalten alle Sportler im Blick. Die Krankenschwester läuft mit den Schnellsten vorneweg, Aimée Berg begleitet Marino Negosanti, der etwas zurückgefallen ist. Der 63-Jährige ist seit 30 Jahren Mitglied, bis vor einem Jahr eher passiv. „Ich hatte schon immer Probleme mit dem Herzen.“ Mit 33 Jahren bekommt er



Gut fürs Herz: Nach knapp 7,5 Kilometern geht es die Treppen steil bergauf.



Bevor es losgeht, misst Nadine Everling bei allen Sportlerinnen und Sportlern Blutdruck und Puls.

Gesundes Leben Panorama



● Krankenschwestern sind ● leider Mangelware in Luxemburg.

Nadine Everling, Vorsitzende von Häerz Sport und
Fachpflegekraft Anästhesie und Intensivpflege

einen Stent gesetzt, erst da habe man festgestellt, dass er Typ-2-Diabetes hat. Vor zwölf Jahren hatte er einen Herzinfarkt. Doch erst seit einem Jahr tut er aktiv etwas für seine Gesundheit.

Kurze Pause an der Aussichtsplattform „Plakeg Kopp“: Und dann die Stöcke zum Himmel – nach links, nach rechts. Das ist gut für den Rücken und tut „sau gutt“, wie eine Teilnehmerin lachend feststellt.

Noch etwas trinken, kurz die Aussicht auf Schiffingen genießen und weiter über Stöcke, Steine, Wurzeln, vorbei an einer Pferdekoppel, zwei Radfahrern, ein paar Spaziergängern, bergauf und wieder bergab und wieder bergauf und wieder bergab. Auch für den Gleichgewichtssinn ist dieser Weg mit den vielen Wurzeln und Unebenheiten ein gutes Training.

„Passt wannechgelift op d'Blieger op an huet är Hänn aus de Schlaufe vun de Bengelen“, ruft Nadine Everling von vorne, als es auf dem mit Laub bedeckten Boden steil bergab geht. Wenn jemand fällt und die Hände noch in den Schlaufen stecken, ist die Hand schnell gebrochen. In ein paar Wochen, wenn der Boden nass, und die Blätter glitschig sind, können sie diesen Weg nicht mehr gehen.

Marino Negosanti hat mittlerweile Tempo aufgenommen, geht ganz vorne mit. Da ruft Everling plötzlich: „Maacht mol méi lu-

es, wannechgelift.“ Grazielle Zenari ist stehen geblieben und reibt sich das Knie. „Ich habe mir irgendwie wehgetan“, sagt sie. Die Gruppe wartet, während Everling das Knie begutachtet. „Du kannst weitergehen, aber mach langsam.“

Der Rhythmus, bei dem man mit muss

Weiter geht's, noch rund 1,5 Kilometer bis zum Ziel. „Ich habe noch ein bisschen Probleme, dieses Tempo mitzugehen“, sagt Danielle Wirtz, die erst zum fünften Mal mit dabei ist. Sie und ihr Mann gehen fast täglich 10.000 Schritte, aber in einem anderen Rhythmus. „Ich würde lieber langsamer gehen, aber ich gebe nicht auf.“

Bis zu den Treppen ist es nicht mehr weit. Hier pumpt das Herz noch einmal so richtig. Dann geht es der Sonne entgegen auf die Zielgerade Richtung Parkplatz. Nach 1:42 Stunden, 7,58 Kilometern, 140 Höhenmetern und genau 10.000 Schritten haben alle „Häerzchen“, wie Nadine Everling die Teilnehmer liebevoll nennt, ihr Ziel erreicht.

Veranstaltungen zum Welt-Herz-Tag

Am 29. September ist Welt-Herz-Tag. Bereits am 26. September dreht sich von 10 bis 17 Uhr auf der Place d'Armes alles rund ums Herz mit Informationsständen und einem interaktiven Gesundheitsparcours. Veranstalter ist die Luxemburgische Gesellschaft für Kardiologie (SLC) in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsbehörde. Auch Häerz Sport wird mit einem Stand vertreten sein.