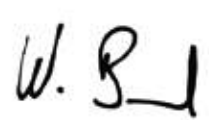


Sehr geehrte Patienten,

Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigsten Erkrankungen bundesweit. Erkrankungen wie Herzinfarkt, Herzkranzgefäßverengung und Herzschwäche stellen oft nur die Endstrecke jahrelang bestehender komplexer Risikokonstellationen dar. Ausgelöst werden diese nicht zuletzt durch dramatisch veränderte Lebensgewohnheiten unserer Gesellschaft. Körperliche Bewegung als Grundvoraussetzung zur Sicherung des Lebensunterhaltes wird durch die Digitalisierung unserer Umwelt überflüssig. Immer mehr Menschen mit bereits bestehenden Herz-Kreislauferkrankungen oder komplexen Risikokonstellationen sind deswegen an strukturierten und effizienten Programmen interessiert, um Defizite wirkungsvoll auszugleichen.

Vor diesem Hintergrund wurde unser trainingsorientiertes Cardio-Programm entwickelt. Es soll schon erreichte Erfolge langfristig sichern und ergänzt damit das Angebot unserer ambulanten kardiologischen Rehabilitation. Aber auch Patienten mit einem komplexen Risikoprofil wie z.B. Hochdruck, Übergewicht, Diabetes, Bewegungsmangel können durch dieses Programm einem komplizierendem Verlauf vorbeugen.



Dr. W. Brand
Geschäftsführer



Dr. U. Rüdell
Leitender Kardiologe

Ziel:

- Motivation schaffen für ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Training, individuell angepasst.
- Stabilisierung der Herz-Kreislauferkrankung, Vermeidung von Folgekomplikationen.
- Kontrolle der kardiovaskulären Risikofaktoren. Dadurch Vermeidung manifester Folgeerkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Herzinfarkte, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus

Zielgruppe:

- Menschen mit kardiovaskulären Risikofaktoren, Hochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, Nikotinkonsum, Bewegungsmangel
- Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen wie z.B. Herzinfarkt, Z.n. Aufweitung eines Herzkranzgefäßes, herzoperierte Patienten, Schrittmacherträger
- Patienten im Anschluss an eine kardiologische ambulante oder stationäre Rehabilitation zur langfristigen Erfolgssicherung
- IRENA-Patienten

Umsetzung:

- Trainingsorientierte individuell angepasste und überwachte Therapie.
- EKG überwachtes und pulsgesteuertes Ergometertraining.
- Als Ausdauertraining oder muskelaufbauendes Intervalltraining
- Individuell dosiertes niedrig intensives „Krafttraining“

Voraussetzungen:

- Aussagefähige Ergometeruntersuchung nicht älter als 3 Monate zur Ermittlung der individuellen Trainingsdaten.
- Bei Patienten mit bereits vorliegenden kardiovaskulären Erkrankungen die Ergebnisse der kardiologischen Untersuchung nicht älter als 3 Monate.

Kosten:

- 10er Karte nur Ergometertraining: **45 Euro**
- 10er Karte Ergometertraining oder Trainingstherapie („Krafttraining“): **75 Euro**