



Gefäßsportgruppe des KSV Baunatal: Trainerin Sabine Stiehl (rechts) hält den Kurs coronabedingt draußen ab. Am Mittwoch waren Karl-Hermann Herbst (von links), Jürgen Kocinski, Karl-Werner Jäger, Dieter Mai, Jürgen Jordan und Anton Spoida mit dabei.

FOTO: LARA THIELE

Fit trotz verengter Blutbahnen

Gefäßsport des KSV Baunatal hilft Patienten bei Schaufensterkrankheit

VON LARA THIELE

Baunatal – Viel Bewegung ist wichtig, um gesund zu bleiben. Für Menschen mit der sogenannten Schaufensterkrankheit allerdings ist es essenziell, um den Krankheitsverlauf so gut wie möglich zu verlangsamen.

In der Fachsprache heißt sie „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ (PAVK) – eine Verengung der Gefäße in den Beinen und Füßen. Weil die Erkrankten aufgrund ihrer Schmerzen oft immer wieder stehen bleiben müssen, wird sie auch Schaufensterkrankheit genannt. Um ihr entgegenzuwirken, gibt es beim KSV Baunatal seit etwa einem Jahr eine Gefäßsportgruppe.

Sie gehört zur Reha-Sportabteilung des Vereins und bietet Menschen mit PAVK die Möglichkeit, ihre Durchblutungsstörung mit Bewegung zu behandeln, erklärt Sabine Stiehl. Sie ist Gefäßsporttrainerin. Die Baunataler Gruppe ist die einzige in Nordhessen, berichtet sie – das nächste Angebot gebe es in Göttingen. Das Training ist laut Stiehl an den Herzsport angelehnt – eine solche Gruppe gibt es beim KSV ebenfalls – aber unterscheidet sich in einigen Teilen. Beim Herzsport beispielsweise liefen die Teilnehmer rund 15 Minuten im strammen Tempo – das schafften PAVK-Patienten jedoch meist nicht.

„Ziel ist es, die Gehstrecke zu verlängern“, erklärt die

Gefäßsporttrainerin. PAVK müsse man sich vorstellen wie einen Schlauch, in dem ein Knoten ist – im schlimmsten Fall führe die Krankheit zur Amputation. Deshalb sei der Gefäßsport ein wichtiges Element bei der Behandlung, auch wenn es Krankheiten nicht heilen kann. „Er wird nur als Unterstützung zu den Medikamenten empfohlen“, sagt die Niedensteinerin. „Wenn es gut läuft, bilden sich kleine Umleitungen.“ Das sei allerdings nicht allein durch eine Stunde Training pro Woche zu erreichen. Deshalb wählt Stiehl Übungen aus und erklärt sie so, dass die Teilnehmer der Gefäßsportgruppe – aktuell sind es sieben Männer – sie allein zu Hause nachmachen können.

„Es hat sich schon viel getan“, sagt Jürgen Kocinski, einer der Teilnehmer der Gefäßsportgruppe. Die Übungen seien sehr hilfreich – sein Arzt empfehle ihm immer wieder viel Bewegung. Wie Kocinski geht es allen Teilnehmern. Karl-Hermann Herbst berichtet, dass er ein Laufband zu Hause hat – darauf falle ihm das Gehen leichter, weil er sich abstützen könne.

Die Gefäßsportgruppe musste im November 2020 ihr Training coronabedingt einstellen. Seit Anfang April wird wieder draußen trainiert. Stiehl berichtet, dass die Gruppe über Whatsapp Kontakt gehalten und sie den Teilnehmern auch immer wieder Übungen und Anregungen zugeschickt hat. Trotzdem habe den meisten nicht nur das Training, sondern auch der Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht, sehr gefehlt. „Während Corona darf nur Sport stattfinden, der ärztlich verordnet ist“, sagt Nicole Krug vom Leitungsteam der Reha-Sportabteilung beim KSV. Das sei beim Gefäßsport der Fall. Für alle anderen gebe es ein großes Online-Angebot, das auch sehr gut angenommen werde.

HINTERGRUND

Verkalkte Gefäße

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) ist ein durch Gefäßverkalkungen bedingter Durchblutungsmangel in den Beinen. Selten kommt es auch in den Armen vor. Wegen der Schmerzen beim Gehen müssen die Erkrankten häufig stehen bleiben, weshalb sie auch als Schaufensterkrankheit bezeichnet wird. Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen können Gründe für eine Erkrankung sein. PAVK geht häufig auf eine Verkalkung der Gefäßwände zurück. Betroffen sind insbesondere die Arterien des Beckens und der Beine.

Stiehl hat eine Trainerlizenz für Reha-Sport mit dem Schwerpunkt innere Medizin – dazu gehört der Gefäßsport, ebenso wie der Herz- und Lungensport. Hauptberuflich arbeitet die Niedensteinerin beim Sportkreis Region Kassel. Derzeit leitet sie ausschließlich die KSV-Gefäßsportgruppe.

Krankenkasse übernimmt Kosten für 50 Sporteinheiten

Der Reha-Sportbereich des KSV Baunatal hat 80 Gruppen und rund 1400 Teilnehmer. Am größten ist laut Nicole Krug vom Leitungsteam der Orthopädiebereich. Der Gefäßsport gehört zum Bereich innere Medizin und findet immer mittwochs ab 9.30 Uhr im Kursraum 4 an der Lübecker Straße 26 in Baunatal-Großbrunn statt, außerdem gibt es Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen sowie Sport in der Krebsnachsorge.

Wer das Reha-Sportangebot nutzen möchte, sollte sich eine Verordnung vom Arzt ausstellen lassen und diese bei der Krankenkasse einreichen. Im Anschluss wird ein Termin beim KSV Baunatal vereinbart. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für bis zu 50 Einheiten über 18 Monate.

Kontakt: Tel. 05 61/5 70 59 90, E-Mail: reha-sport@ksv-baunatal.de, reha-sport.ksv-baunatal.de

Vier Übungen für zu Hause

Die Gefäßsportgruppe vom KSV Baunatal macht Übungen, die auch für zu Hause geeignet sind, damit die Teilnehmer täglich in Bewegung bleiben. Wir stellen exemplarisch vier Übungen vor, die nicht nur Personen mit verengten Gefäßen ausprobieren können:

■ Zehenstand

Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße, stehen Sie gerade. Die Füße zeigen nach vorne. Heben Sie ganz langsam die Fersen vom Boden und verteilen Sie das Gewicht auf die Großzehballen. Danach entspannen Sie langsam die Wadenmuskula-

tur und senken Sie die Fersen ab. Nach einer kurzen Pause wird die Übung drei bis vier Mal wiederholt. Durch diese Übung – auch Wadenpumpe genannt – werden Körperspannung und Balance aufgebaut.

■ Aktive Wanddehnung

Stellen Sie sich in Schrittposition, dabei zeigen die Fußspitzen nach vorne. Beugen Sie das hintere Knie genau über den Fuß, die Ferse bleibt auf dem Boden. Bei Bedarf stützen Sie sich mit den flachen Händen an der Wand ab. Anschließend wird das hintere Bein wieder gestreckt.

Wiederholen Sie die Übung fünf bis zehn Mal pro Fuß. Durch diese Übung wird die Beweglichkeit im Fußgelenk gefördert.

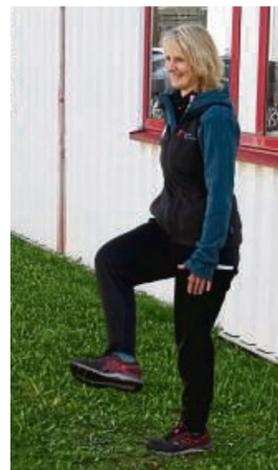
■ Beinpendel

Stehen Sie gerade und heben Sie dann ein Bein leicht an, indem Sie das Knie nach oben bewegen. Dann schwingen Sie den Unterschenkel und den Fuß leicht nach vorne und nach hinten. Wechseln Sie mehrfach das Bein. Die Übung sollte ein bis zwei Minuten ausgeführt werden. Anfänglich können Sie die Übung ausführen, indem Sie sich an einer Wand abstützen, später im freien Stand.

Diese Übung dient der Lockerung der Beinmuskulatur.

■ Torwarthaltung

Machen Sie einen seitlichen Ausfallschritt, gehen Sie in die Knie und stützen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Atmen Sie durch die Nase ein und über die Lippen ganz langsam aus. Diese atemerleichternde Haltung dient dazu, dass sich die Lunge ganz entleeren kann und man viel frischen Sauerstoff wieder einatmet. Das Abstützen des Oberkörpers nimmt das Gewicht und erleichtert das Atmen. Die Haltung lässt sich gut zwischen zwei Übungen einbauen.



Gefäßsporttrainerin Sabine Stiehl gestaltet die Übungen so, dass sie auch zu Hause gemacht werden können.

FOTO: LARA THIELE

Treffen mit Baunataler Partnerstadt Vire nur digital

Baunatal – Das traditionelle Treffen zwischen Baunatal und der Partnerstadt Vire in Frankreich findet am Himmelfahrtswochenende statt. Allerdings muss, wie schon im vergangenen Jahr auch, in

diesem Jahr das persönliche Treffen vor Ort coronabedingt ausfallen.

Ein Ersatz soll laut Mitteilung aber ein digitales Treffen bieten: Für Donnerstag, 13. Mai, laden die Baunataler

die Vire zu einem „Apéro virtuel“, also zu einem „virtuellen Aperitif“, ein. Dabei soll auf die seit 38 Jahren bestehende Städtepartnerschaft angestoßen werden. „Wir vermissen unsere Begegnun-

gen sehr, sind sie doch ein wesentlicher Bestandteil des kulturellen Lebens in Baunatal“, schreiben Baunataler Bürgermeisterin Silke Engler und der Erste Stadtrat Daniel Jung in einem Brief an den Vi-

rer Bürgermeister Marc Adreu Sabater. Man hoffe auf ein Treffen im Mai 2022. lth

Kontakt: Abteilung Städtepartnerschaft im Baunataler Rathaus, Tel. 05 61/4 99 22 74, petra.floeter@stadt-baunatal.de

Schauenburger Ortsbeiräte tagen erstmals

Schauenburg – Die Ortsbeiräte in Schauenburg treffen sich im Mai zu ihren konstituierenden Sitzungen. Alle fünf finden laut Mitteilung der Gemeinde im Elgerhaus im Ortsteil Elgershausen statt. Gewählt wird jeweils der Ortsvorsteher und der Schriftführer samt jeweiligem Stellvertreter.

An folgenden Tagen – immer ab 19 Uhr – finden die öffentlichen Sitzungen statt:

- Dienstag, 4. Mai: Ortsbeirat Breitenbach
- Mittwoch, 5. Mai: Ortsbeirat Elgershausen
- Donnerstag, 6. Mai: Ortsbeirat Elmshagen
- Montag, 10. Mai: Ortsbeirat Hoof
- Mittwoch, 12. Mai: Ortsbeirat Martinshagen. lth

Digitales Berufscafé für Frauen

Baunatal – Das nächste Frauen-Berufscafé des Frauenbüros Baunatal findet am Dienstag, 18. Mai, von 9.30 bis 11 Uhr digital statt. Es geht um die Themen Online-Stellensuche und Bewerbungstipps, außerdem ist der Austausch und die Beratung zu individuellen Themen möglich.

Die Teilnahme ist kostenlos über einen PC, ein Smartphone oder ein Tablet möglich. Nach der Anmeldung unter frauenbuero@stadt-baunatal.de erhalten die Teilnehmerinnen einen Link zur Online-Veranstaltung. lth

Bauna-Talk für alleinerziehende Mütter und Väter

Baunatal – Die Online-Veranstaltung „Bauna-Talk“ für alleinerziehende Mütter und Väter findet wieder am Donnerstag, 29. April, ab 17 Uhr statt. Das digitale Treffen dient laut Mitteilung dem Austausch und der Vernetzung. Außerdem gibt es Informationen zu Erziehungsthemen.

Die Teilnahme ist kostenlos und via Smartphone, Tablet, Laptop oder PC möglich. Eine Anmeldung per Mail an frauenbuero@stadt-baunatal.de ist erforderlich, danach erhält man den Link zur Teilnahme. lth

Nächste Lesung der Baunataler Stadtbücherei

Baunatal – Der vierte Teil der digitalen Lesereihe „Lorenz liest“ der Stadtbücherei Baunatal ist nun online. Der Gunterhäuser Klaus-Peter Lorenz liest laut Mitteilung diesmal aus dem Roman „Eine Familie in Deutschland“ von Peter Prange.

Prange ist Bestsellerautor und bekannt für seine zeitgeschichtlichen Romane, heißt es in der Mitteilung weiter. In der zweibändigen Familienchronik geht es um Familie Ising und die Zerstörung der Familienidylle zu der Zeit des Nationalsozialismus.

Interessierte können sich das Video mit der aktuellen Lesung ab sofort im Internet unter baunatal.de/lorenz-liest anschauen. lth