

Herz und Sport – interaktiver Aktionstag bei der TSG 1846 -Gemeinsam gegen den Herztod-

Heidrun Szillus verfolgt konzentriert das Geschehen. Ganz nah steht sie neben dem Rettungssanitäter, der gerade einen Defibrillator auspackt und ihn gleich bei der hilflosen Person am Boden anlegen wird. Doch bei der zierlichen Blondine handelt es sich nicht um eine Unfall-Gafferin, sondern um das genaue Gegenteil – sie will helfen, und zwar richtig. Da kommt ihr die interaktive Veranstaltung „Herz und Sport“ auf dem Gelände und in den Räumen der TSG 1846 Backnang genau richtig.

„Mir ist schlagartig bewusst geworden, dass es jeden treffen kann und daher will ich einigermaßen vorbereitet sein“. Heidrun Szillus erzählt, dass sie vor einem Jahr mit Freunden in Stuttgart Tennis gespielt hat, als plötzlich ein junger Mann umgekippte. Herzstillstand. Gott sei Dank war ihre Tennispartnerin Ärztin und es gab einen Defi vor Ort. „Es lief damals alles reibungslos ab. Einer rief sofort die 112, meine Freundin machte unverzüglich eine Herzdruckmassage und ein weiterer Teilnehmer rannte los und holte den Defibrillator“, erzählt Szillus. Sie wirkt ernst. „Der Rettungswagen war in fünf Minuten da und dem jungen Mann geht es mittlerweile wieder gut. Aber was wäre passiert, wenn keiner von uns eine medizinische Ausbildung gehabt hätte? Was, wenn das z. B. beim Einkaufen passiert?“ Als sie in der BKZ die Ankündigung für das Herz- und Sport-Event las, war daher ganz klar: Da gehen wir am Samstag hin.

Unter der Schirmherrschaft von Backnangs Oberbürgermeister Maximilian Friedrich veranstaltete die TSG 1846 in Zusammenarbeit mit der AOK, dem Deutschen Roten Kreuz, der Bürgerstiftung Backnang und dem TSG-Dachverband einen Tag rund um die Herzgesundheit. Wie wichtig das überregionale Thema ist kann man auch daran erkennen, dass die deutsche Herzstiftung in Frankfurt ihre Rems.Murr-Beauftragte mit einem Infostand nach Backnang schickte.

Die Geschäftsführerin der TSG, Claudia Krimmer, ist mit Kollegen und Mitgliedern der vereinseigenen Herzsportgruppe schon früh vor Ort und hilft beim Aufbau. Punkt zehn Uhr steht alles und es kann begonnen werden. Der TSG-Vorsitzende Rainer Mögle begrüßt die Anwesenden und betont, dass der Verein sich zur Daseinsvorsorge der Mitmenschen verpflichtet sieht. OB Maximilian Friedrich erklärt, dass die beste Gesundheitsfürsorge zweifelsohne Sport ist und ruft die Anwesenden zu mehr Mut und Einsatz bei Erster Hilfe auf: „Besser zwei gebrochene Rippen als kein Herzschlag mehr“. Zur Einführung hält Internist Dr. Bernhard Weber von der Backnanger Bürgerstiftung einen Vortrag, der Fragen zum Thema beantwortet, wie z. B.: Kann Sport schaden? Welcher Sport ist bei Herzkrankheit geeignet? Wie kommt man in eine Herzsportgruppe? Dr. Ute Ulfert stellt in ihrem Workshop deutlich und verständlich klar, was jeder Einzelne selbst tun kann, präventiv und auch im Alltag. Sie nimmt dabei Bezug auf wissenschaftliche Ergebnisse durch internationale Forschungen und europäische Leitlinien. Beide Ärzte beantworten Fragen aus dem Publikum. Danach zeigen die Mitglieder der Herzsportgruppe der TSG Backnang verschiedene Übungen zur Stärkung der Ausdauer und Koordination. Die Besucher dürfen mitmachen, und haben sichtlich Spaß dabei. Die Herzsportgruppe der TSG gibt es schon über

ein Vierteljahrhundert und sie besteht im wahrsten Sinn des Wortes aus Überlebenden. Und zwar jeden Alters. Die Rettungssanitäter des DRK sind mit fünf Mann vor Ort und lassen den ganzen Tag über jeden Interessierten Herzdruckmassage und Anlegen eines Defibrillators unter Anleitung selbst ausprobieren. Zudem kann man einen Rettungswagen von innen besichtigen.

Nach dem Mittagessen referiert Kardiologe Henrik Schmidt über den kardialen Notfall und das richtige Verhalten dabei. Er beantwortet Fragen und erzählt, dass allein in Baden-Württemberg im Schnitt jedes Jahr 110000 Menschen sterben – davon 40000 an Herz- und Kreislauferkrankungen. Ein erschreckender Prozentsatz. Von diesen könnten viele gerettet werden, wenn die Mitmenschen sich einfach mehr trauen würden. Die Hemmschwelle vor Erste-Hilfe-Maßnahmen muss gesenkt werden. Alle anwesenden Ärzte sind sich einig: Veranstaltungen wie der interaktive „Herz und Sport“-Tag tragen hierzu wesentlich bei. Zumal der Aktionstag für Interessierte komplett kostenlos war. Über etwas mehr Zulauf hätten sich alle gefreut, die sich ehrenamtlich für das Wohl ihrer Mitmenschen engagiert haben. Doch alles in allem konnten viele wertvolle Informationen weitergegeben werden.