



Bettina Götting gab den Teilnehmern der „Tour mit Herz“ wertvolle Tipps. Fotos: Bernard Middendorf

Tour mit Herz: Mit dem Rad durchs Artland

Tag der Herzschwäche: Aktionen

Zum „Europäischen Tag der Herzschwäche“ haben Hasetaltouristik, Christliches Krankenhaus Quakenbrück und das Fitnessstudio Drei Fit einen Aktionstag mit Radfahren und Indoor Cycling veranstaltet.

Von Bernard Middendorf

QUAKENBRÜCK. „Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und schwingen Sie sich für Ihre Herzgesundheit aufs Fahrrad.“ Diese freundliche Aufforderung fand Anklang bei einer großen Zahl an Teilnehmern, die sich für die „Tour mit Herz“ – wetterfest ausgerüstet – im Studio Drei Fit eingefunden hatten. Einladungen wie die von der Hasetal Touristik gab es bundesweit zum „Europäischen Tag der Herzschwäche“, der ja eher der Herzstärke gelten sollte.

Dass gerade für die Stärkung des Herzens jeder etwas tun sollte, machte Bettina Götting deutlich. Selbst bei fortgeschrittener Herzinsuffizienz sei moderate Belastung wichtig, warb die Kardiologin für das Motto des Jahres 2016 „Herz in Bewegung“. Auch die bevorstehende Radtour diene der Gesundheit.

Samtgemeindebürgermeister Claus Peter Poppe bedankte sich bei allen Organisatoren, die die Ideengeber der Aktion mit Schirmherr Gerald Asamoah unterstützten. „Kein anderes Organ ist so mit dem Lebensgefühl verbunden wie das Herz. Wir erradeln unser ‚Fahrradies Artland‘ jetzt gemeinsam“, ermunterte er. Alle mussten vorher bei den DLRG-Sanitä-

tern Corinna Menke und Steffen Weißmüller zur Blutdruckmessung ran; auch Clemens Tiemann (76): „Ich trainiere sowieso regelmäßig hier“, meinte der sportliche Senior.

Mit viel Schwung startete der Tross; rund 15 Kilometer waren zu bewältigen. „Notfalls darf man auch abkürzen“, wusste Helma Niehoff, die mit Freundinnen auf die Strecke ging. Kurze Hagel-schauer schreckten niemanden ab; viele erzielten sogar „gute“ Zeiten, aber die waren nicht das Ziel. Bewegung sei wichtig, stellte Bettina Götting später in ihrem sehr informativen Vortrag heraus, den sogar ein Dutzend Indoor-Cyclers während des Radelns gespannt verfolgten.

In Bewegung bleiben

Ihre Pulsfrequenz wurde an der Leinwand demonstriert, ebenso wie Leistungssteigerungen durch erhöhtes Tempo; das sei wichtig bei Belastung, auch wenn der Körper Herz und Organismus im Normalfalle ganz gut zunächst mal allein kontrollieren könne, so die Referentin. Sie verdeutlichte anschaulich, dass gezielte Bewegung der Herzschwäche vorbeuge und bei Herzinsuffizienz sogar ein ganzes Stück weit heilsam sei. „Lehnen Sie sich auch bei überstandenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht zurück, machen Sie weiter – die Mediziner können heute sehr gut abschätzen, welche Belastungen möglich sind“, überzeugte die Chefärztin und Internistin – selbst sportlich aktiv – auch den letzten Teilnehmer.

Das konnte Sportmediziner Heinz Gerd Grotepass auch aus orthopädischer Sicht nur bestätigen.



15 Kilometer lang war die Tour durch das Artland.