

# Herzsport kann viel bewegen!

## INDIVIDUELL

Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Herzinsuffizienz... – es gibt viele Herz-Kreislaferkrankungen, die Rehasport positiv beeinflussen kann. **Mit der Verordnung gibt der\*die Ärzt\*in die Art (Ausdauer- und Kraftausdauerübungen, Bewegungsspiele, Gymnastik, Schwimmen) und Intensität des Herzsports vor.** Die Umsetzung erfolgt durch qualifizierte Übungsleiter\*innen, die auf die Teilnehmer\*innen eingehen und mit ihnen intensiv an der Erreichung des individuellen Rehabilitationsziels arbeiten.

## WIRKSAM

Herzsport ist **mit seinem ganzheitlichen Ansatz eine effektive, ergänzende Leistung zur Rehabilitation.** Er trägt zum langfristigen Behandlungserfolg in der kardiologischen Nachsorge bei. Dabei werden u.a. Ziele wie größtmögliche Selbstständigkeit und Teilhabe sowie die Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Belastung und die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit erreicht.

## NACHHALTIG

Herzsport bedeutet **Hilfe zur Selbsthilfe.** Im Sinne des lebensbegleitenden Sporttreibens können im Anschluss an den Herzsport weitere Angebote in den Vereinen des Deutschen Behindertensportverbandes im Rahmen einer Vereinsmitgliedschaft wahrgenommen werden.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Landesverband oder die DBS-Geschäftsstelle.

Kontakt: Verband/Verein



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany  
- Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –  
Tulpenweg 2-4  
50226 Frechen

Telefon: 02234-6000-0  
E-Mail: [reha-sport@dbn-npc.de](mailto:reha-sport@dbn-npc.de)  
Internet: [www.dbn-npc.de/rehabilitationssport.html](http://www.dbn-npc.de/rehabilitationssport.html)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Fotos: © picture alliance



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

## Engagement im Herzsport

Informationen  
für Ärzt\*innen und Rettungskräfte



Wir brauchen  
Euch !



Herzsport

## Gesetzliche Verankerung und Ziele

## Regelungen für die Notfallabsicherung und ärztliche Betreuung

Herzsport ist eine Form des Rehabilitationssports, der als **ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation** in § 64 SGB IX gesetzlich verankert ist. Herzsport wird von qualifizierten Übungsleiter\*innen sowie unter **ärztlicher Überwachung und Notfallabsicherung** in Gruppen mit **maximal 20 Teilnehmer\*innen** angeboten. Die Übungsstunden finden in der Regel ein- bis zweimal wöchentlich mit einem **Umfang von 60 Minuten** statt.

Herzsport verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, bietet Hilfe zur Selbsthilfe und zielt auf eine **Verbesserung physischer, psychischer, aber auch sozialer Aspekte** ab. Er dient zum einen der Steigerung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität, zum anderen der Verbesserung der Körperwahrnehmung und Entspannung.



Ein entscheidender Aspekt für die zielführende Umsetzung des Herzsports ist die **ärztliche Verordnung (z.B. Muster 56 oder G0850)**. Sie ist Grundlage bei der Prüfung einer Kostenübernahme durch den zuständigen Rehabilitationsträger und Basis für die inhaltliche Gestaltung des Herzsports.



- ♥ Grundsätzlich ist die ständige, persönliche Anwesenheit eines\*einer betreuenden Ärzt\*in während der Übungsveranstaltungen erforderlich.
- ♥ Aufgrund der Verbesserungen in der ärztlichen Versorgung von Herzerkrankungen kann Herzsport seit dem 1. Januar 2022 jedoch auch ohne die ständige ärztliche Anwesenheit durchgeführt werden, sofern der Gesundheitszustand der Teilnehmer\*innen dies zulässt.
- ♥ Das bedeutet nicht, dass auf die ärztliche Betreuung verzichtet wird. Der\*die betreuende Ärzt\*in besucht die Übungsveranstaltungen regelmäßig, mindestens alle sechs Wochen, beantwortet Fragen der Teilnehmer\*innen und spricht mit ihnen und der Übungsleitung über eventuelle Anpassungen des Trainings.
- ♥ Die Akutversorgung möglicher Notfälle wird durch die ständige Anwesenheit/Bereitschaft einer Rettungskraft oder des\*der betreuenden Ärzt\*in gewährleistet.
- ♥ Eine Besonderheit stellen sogenannte Herzinsuffizienzgruppen dar, die für Personen mit hohem kardiovaskulären Ereignisrisiko angeboten werden. Hier ist die ständige, persönliche Anwesenheit des\*der betreuenden Ärzt\*in während der Übungsveranstaltung weiterhin zwingend erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt

## Aktiv werden

Die medizinische Betreuung und Überwachung sowie die Notfallabsicherung im Herzsport sind ein wesentliches Qualitätskriterium des anerkannten Rehabilitationssports. **Um ein bundesweit flächendeckendes Angebot sicherstellen zu können, sind Leistungserbringer auf das Engagement von Ärzt\*innen und Rettungskräften angewiesen.** Aus diesem Grund brauchen wir Sie!

Wenn Sie interessiert sind, Rehabilitationssportangebote medizinisch zu betreuen und weitere Informationen zu den Rahmenbedingungen erhalten möchten, wenden Sie sich gern an die DBS Geschäftsstelle oder direkt an den jeweiligen DBS-Landesverband.



Der Rehabilitationssportverein  
in Ihrer Nähe  
freut sich auf Sie!