

Herzsportgruppen: Drei Fragen, drei Antworten

Mit schwingenden Armen durch die Halle spazieren oder „Rudern“ mit dem Gymnastikband: Wer zum Herzsport geht, kann dort eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining erwarten. Auch Koordination und Beweglichkeit werden geübt. Und zwar alles so dosiert, dass das Training das Herz zwar fordert, aber nicht überfordert.

In einer Herzgruppe kommen maximal 20 Personen mindestens einmal pro Woche zum Sport zusammen. Ein qualifizierter Trainer oder eine qualifizierte Trainerin leiten die Sporteinheiten. Außerdem werden die Teilnehmenden von einem Arzt oder einer Ärztin betreut. Er oder sie misst beispielsweise vor der Kursstunde den Puls. Drei Fragen und Antworten:

1. Wer kann sich beim Herzsport anmelden?

Koronare Herzerkrankung, stabile Angina Pectoris, Herzinfarkt: Wer unter anderem eines dieser Themen mit seinem Herzen hat oder hatte, kann sich bei einer Herzsportgruppe anmelden, so die Deutsche Herzstiftung. Wer sich gut vorstellen kann, regelmäßig in der Gruppe Herzsport zu machen, spricht das am besten bei der Kardiolo-



In einer Herzsportgruppe werden unter anderem Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert.

FOTO: SEBASTIAN GOLLNOW

gin oder dem Hausarzt an und lässt sich beraten.

2. Wie findet man eine Herzsportgruppe?

Herzsport ist eine Form des sogenannten Rehasports. Über die Internetseite „rehasportsuche.de“ des Deutschen Behindertensportverbandes

kann man auch Herzgruppen in der Nähe finden. Man kann auch nach Wochentag und Uhrzeit filtern.

Ist ein Verein bzw. ein Anbieter gefunden, erfolgt in aller Regel ein Beratungsgespräch dort - auch um einem passenden Kurs zugeordnet zu werden.

3. Wie sieht es mit den Kosten aus?

Ärztinnen und Ärzte können die Teilnahme an einer Herzgruppe verordnen. Die gesetzliche Krankenversicherung oder die Rentenkasse übernimmt dann die Kosten dafür. In aller Regel werden laut der Deutschen Herzstiftung bei einer

Erstverordnung 90 Übungseinheiten in zwei Jahren bewilligt.

Wer privat versichert ist, muss vorab die Kostenübernahme klären, erklärt das Informationsportal „dein-rehasport.de“. Ob die Kosten für Rehasport von der PKV übernommen werden, hängt vom jeweiligen Tarif ab. (dpa)

Von Assel bis Spinne: So locken Sie Nützlinge in den Garten

Spinnen, Asseln und Co. haben ein Imageproblem, sie gehören nicht zu den beliebtesten Gartenbewohnern. Dennoch sind sie nützliche Helfer - etwa, weil sie Schädlinge fressen oder selbst Nahrung für andere Arten sind. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) gibt Tipps, wie man Nützlinge unterstützt.

Mehr Natur – mehr Nützlinge

Ein guter (und fauler) Anfang: sich zu viel Ordnung im Garten verknäueln und stattdessen wilde Ecken zulassen. Indem man totes Holz liegen lässt, schafft man Bereiche für Insekten, die feucht und geschützt sind. In solchen Haufen leben etwa Spinnen, Asseln und auch Käferlarven, die Igel besonders gern fressen.

Wer Kletterpflanzen und Hecken im Garten hat, bietet Vögeln ein geschütztes Plätzchen. Generell führt ein dichter Bewuchs dazu, dass sich Insekten und kleine Säugetiere

wohler fühlen.

Ein Teich mit flachen Uferzonen und viel Vegetation schafft einen Lebensraum für Libellenlarven und andere Wasserbewohner wie Frösche. Auf Fische am besten verzichten, da sie Laich und Larven fressen.

Auch so unterstützen Sie kleine Gartenhelfer:

- Beete dicht bepflanzen
- Rasen seltener mähen
- heimische Wildstauden, Sträucher und Kräuter pflanzen
- flache Schalen mit Wasser platzieren
- Komposthaufen anlegen
- torffreie Erde verwenden
- auf Glyphosat und andere Pestizide verzichten

Wie Insekten im Garten helfen

Je mehr Nützlinge im Garten leben, desto besser sind Kulturpflanzen geschützt.

Ein erster wichtiger Schritt ist, vermeintliche Schädlinge wie

Blattläuse und Raupen zu tolerieren. Denn sie dienen als Nahrung für Vögel, Fledermäuse

und Insekten. Bei Marienkäfern, Wespen, Heuschrecken und Käfern etwa stehen Blattläuse, Rau-

pen oder Schneckenlarven auf dem Speiseplan.

Doch Nützlinge können noch mehr: Asseln zersetzen abgestorbenes Laub und machen daraus wertvollen Humus für den Boden. Regenwürmer und andere Bodenlebewesen sorgen für fruchtbare Böden und gute Bedingungen für den Anbau von Obst und Gemüse. Auch Ameisen zersetzen organisches Material, bauen Humus auf und belüften den Boden.

Mit den richtigen Pflanzen kann man Nützlinge in den Garten locken. Der Naturschutzbund Deutschland (Nabu) hat dafür einige Beispiele:

- Marienkäfer durch Heckensträucher und Wildkräuter wie Minze, Kornblume, Ringelblume oder Schafgarbe
- Schlupfwespen mit Doldenblütlern wie Gelbe Schafgarbe oder Großer Engelwurz
- Laufkäfer mit Hilfe von Klee, Hecken und Bodendeckern (dpa)



Marienkäfer fressen Blattläuse und helfen so, Pflanzen im Garten gesund zu halten.

FOTO: PATRICK PLEUL