



„Ich schätze vor allem dieses Lachen – das ist das Beste an der ganzen Gruppe“, sagt Dr. Jörg Jungermann. „Natürlich wird auch geturnt und geübt, aber die soziale Komponente halte ich fast für wichtiger als die körperliche – dieses Lachen und Loslassen.“

„Am wichtigsten ist das Lachen!“

Zweimal, im Herbst 1997 und 1998, erlitt Dr. Jörg Jungermann einen Hinterwand-Infarkt. Seither engagiert sich der frühere Leitende Internist am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke in einer Herzsportgruppe – ein gutes Beispiel für die sinnvolle Verbindung von Akutmedizin und langfristiger ambulanter Stabilisierung.

Der erste Infarkt kam aus heiterem Himmel, ich wachte morgens um 5 Uhr auf und spürte heftige Schmerzen in der Brust. Es war eine klassische Symptomatik, und als Internist hätte ich von Berufs wegen sofort aufmerken müssen. Ich habe das jedoch komplett ausgeblendet – ich wollte keinen Infarkt haben! Zwei Stunden hielt ich diesen Zustand im Bett sitzend aus, dann ließ ich meine Frau doch den Notarzt rufen. In diesen zwei Stunden dachte ich, mein letztes Stündlein habe geschlagen. Damals war ich 61 Jahre alt und beruflich voll engagiert. Ich kam auf die Intensivstation, die ich selbst 15 Jahre lang mit betreut habe, und es war eine sehr interessante Erfahrung, alles aus Patientenperspektive wahrzunehmen, sehr anregend für die eigene Arbeit! Ich bekam ein Medikament, um das Blutgerinnsel in meinen Herzkranzgefäßen aufzulösen – damals hat man noch nicht sofort einen Herzkatheter geschoben.

Es ging mir relativ schnell wieder gut, nach zwei Wochen kam ich nach Hause. Etwas später wurde in Wuppertal eine Koronarangiographie gemacht. Die Ärzte dort hielten weder die Einlage eines Stents für nötig noch eine Bypass-Operation. Sie rieten mir lediglich, Aspirin zu schlucken, diesen Rat habe ich aber leider nicht befolgt, weil ich vorher viele Jahre lang mit dem Magen zu tun hatte, und Aspirin macht ja häufig Magenprobleme. Danach bin ich wieder voll in den Beruf eingestiegen – das war das Dummste, was man machen kann, aber ich dachte, wie so viele andere: jetzt ist es geschafft, das war's, weiter geht's. Die Quittung ließ nicht lange auf sich warten: Fast genau ein Jahr später bekam ich einen zweiten Infarkt. Diesmal habe ich gleich den Notarzt gerufen, ich wollte in die Klinik, und zwar schnell. Anschließend habe ich mich entschlossen, meine Arbeitszeit zu verringern und mich langsam aus der Klinik zurückzuziehen. 2001 bin ich mit 65 Jahren in Pension gegangen.

Die Koronarsportgruppe gab es schon einige Jahre vorher, sie ist vom Turn- und Sportverein Ende ins Leben gerufen worden. Wir hatten auf der Intensivstation 50-100 Infarktpatienten pro Jahr – da

gab es also einen Bedarf. Ich kam 1999 dazu, nach dem zweiten Infarkt. Das war sehr witzig, denn einen Teil der Patienten kannte ich als Arzt von der Intensivstation!

Anderthalb Stunden schwitzen und lachen

Nun trafen wir uns in der Sportgruppe wieder, da ist man nach zwei Tagen per Du, man macht zusammen Gymnastik, und am Schluss wird immer Volleyball gespielt und furchtbar viel gelacht! Anschließend gehen alle durchgeschwitzt und erholt wieder nach Hause. Das ist wunderbar! Es sind insgesamt 60 Leute, verteilt auf drei bis vier Untergruppen, vorwiegend Handwerker, die sind mir besonders ans Herz gewachsen, weil sie so unverdorben sind. Als plötzlich vier Frauen der hier mitturnenden Männer an Krebs erkrankten, ist ein neues soziales Netz entstanden, um den einzelnen bei der Bewältigung dieses Schicksalsschlags beizustehen – aber nichts wird aufgedrängt, das ist alles freiwillig und freilassend.

Man kann solche Sportgruppen ja sehr akademisieren – ständig Puls und Blutdruck und Vergleiche anstellen. Ich halte das – sofern sich damit nicht eine klare wissenschaftliche Fragestellung verbindet – eher für Clownereien. Das muss nicht sein. Die Gruppe bringt jedem etwas, auch wenn er sich mal nicht so anstrengt. Viel entscheidender ist, dass man sich innerlich öffnet. Männer tun sich damit ja viel schwerer als Frauen. Aber in solchen Gruppenzusammenhängen sprudelt es regelrecht aus ihnen heraus. Das gemeinsame Band ist der Infarkt, auf dieser Basis entwickelt sich eine soziale Kultur. Ich kann jedem nur raten, sich eine solche Gruppe zu suchen!



Dr. Jörg Jungermann, früherer Leitender Arzt der Abteilung für Innere Medizin und Mitglied der Herzsportgruppe in Herdecke.



Die Herzsportgruppe am Herdecker Gemeinschaftskrankenhaus: eine muntere Schar gestandener Männer, die viel Spaß an den Übungen hat – vor allem am Volleyballspiel, krönender Höhepunkt und Abschluss der wöchentlichen Gruppentreffen!

Ein erschwinglicher Spaß

Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag von 17 bis 18.30 Uhr. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Erlaubnis des Arztes. Die Kosten betragen 6,50 Euro Mitgliedsbeitrag monatlich für den Sportverein und 3 Euro pro Abend, also knapp 20 Euro pro Monat. Das ist für die allermeisten erschwinglich. Die Gruppen werden nach Belastbarkeit eingeteilt. Es beginnt mit einem Lauftraining, gefolgt von Übungen für Balance und Beweglichkeit in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Und in der letzten halben Stunde gibt's Volleyball! Aber ohne Ehrgeiz, nur zur Freude!