

Reha-Sport für Corona-Genesene

Herzsportgruppe des KSV Baunatal plant spezielle Angebote zur Regeneration

VON DANIEL GÖBEL

Baunatal – Herzsportgruppen haben eine lange Tradition in Deutschland. Sie stellen eine besonders intensive Betreuung für Patienten mit Herzkreislauf-Erkrankungen dar. Besonders in der Corona-Pandemie sind nach Ansicht von Experten regelmäßige Koordinations- und Bewegungsübungen ein wichtiger Schutz. Trainierte Menschen hätten Studien zufolge bei einer Infektion weniger schwere Krankheitsverläufe als untrainierte Menschen, wie der hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband erklärt.

Herzsport in der Region bietet beispielsweise die Reha-Sportabteilung des KSV Baunatal. Nach sechsmonatiger Pandemie-Pause nimmt die Gruppe jetzt wieder ihre Arbeit auf. Derzeit arbeitet die Herzsportgruppe mit sechs Ärzten zusammen, die sich an den Übungstagen (samstags) abwechseln und die Betreuung der Herzpatienten übernehmen, wie Nicole Krug von der Reha-Sportabteilung erklärt. Ein Pool aus 15 zertifizierten Übungsleitern steht der Gruppe zur Verfügung. Sie sind speziell für den Herzsport ausgebildet.

Das Training findet vorerst nur draußen, an der frischen Luft auf dem Basketballplatz an der KSV Sportwelt, in kleinen Gruppen statt, um das Infektionsrisiko zu minimieren. Schrittweise soll das Trai-



Die Herzsport-Gruppe des KSV Baunatal trifft sich wieder jeden Samstag zum gemeinsamen Trainieren im Freien. Auch für Corona-Genesene plant die Gruppe ein spezielles Angebot.

FOTO: PRIVAT

ning in den kommenden Wochen aber wieder in die Halle verlegt werden.

In den kommenden Wochen seien auch Übungstage unter der Woche geplant, so Krug. Weiterhin plant die Reha-Sportgruppe spezielle Angebote für geheilte Covid-19-Patienten.

Mit Reha-Sport sollte nach Empfehlung des hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands nicht vor Ablauf von 14 Tagen nach einer Covid-19-Infektion begonnen werden. Die bisheri-

gen Erfahrungen zeigten, dass auch nach Abklingen der Akutbeschwerden einer Corona-Infektion die Funktion verschiedener Organe weiterhin beeinträchtigt sein kann. Insbesondere Symptome wie chronische Müdigkeit, Herzprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Luftnot und Husten treten häufiger auf.

Diese Symptome, die auch Monate nach der akuten Erkrankung festgestellt werden oder überhaupt erst Monate später zum Vorschein kom-

men, werden unter der Bezeichnung „Post-Covid-Syndrom“ zusammengefasst. Ohne den passenden Sport und Bewegungsprogramme können sich diese Symptome dann zu einer Krankheit entwickeln.

Der Rehabilitationssport zielt daher auf eine Wiedereingliederung in den gewöhnlichen Sportrhythmus. Rehabilitationssport verfolgt dabei einen ganzheitlichen Ansatz, bietet Hilfe zur Selbsthilfe und zielt auf eine Verbesserung physischer und

psychischer sowie auch sozialer Aspekte ab. So dient der Sport zum einen der Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität, zum anderen auch der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Entspannung. Darüber hinaus wird auch depressiven Zuständen und Ängsten entgegengewirkt.

Derzeit müssen sich alle Teilnehmer wöchentlich zu den Terminen anmelden, telefonisch über **05 61/57 05 99 21** oder unter **ksv-baunatal.de/Reha-Sport**

Baunatal: Luca-App bald auch im Rathaus

Baunatal – Die in der Corona-Pandemie zur Kontaktnachverfolgung genutzte Luca-App wird künftig auch in Baunatal eingesetzt. Voraussichtlich am 1. Juni startet in mehreren städtischen Einrichtungen die digitale, verschlüsselte Kontaktpersonen-Nachverfolgung, teilte die Stadtverwaltung mit.

Demnach sollen im Rathaus, im Verwaltungsgebäude Rengershausen, ebenso in der Stadtbücherei und in der Stadthalle die Daten künftig via Smartphone erfasst werden. Damit soll die Benachrichtigung von Betroffenen im Fall einer Corona-Infektion erleichtert werden. Mit dem Smartphone wird dazu in den Eingangsbereichen der Einrichtungen ein QR-Code eingelesen.

Nachdem die Luca-App auf das Handy geladen wurde, müssen einmalig Name, Adresse sowie Handynummer und E-Mail-Adresse eingegeben werden. Bei einem Besuch beispielsweise des Rathauses wird dann ein verschlüsselter QR-Code gescannt. Das zuständige Gesundheitsamt kann diese QR-Codes entschlüsseln und gegebenenfalls Kontaktpersonen informieren. Die Nutzung der App ist freiwillig. Besucher könnten ihre Daten auch wie bisher schriftlich hinterlassen, heißt es von der Stadt.

dag

So erreichen Sie die Redaktion:

Alia Shuhaiber
Telefon: 05 61 / 203 1527
Fax: 05 61 / 203 2400
kreiskassel@hna.de

LOKALSPORT

Wenn das Momentum zur Falle wird

HANDBALL A-Jugend von Melsungen/Körle/Guxhagen verpasst in Berlin Chance zur Aufholjagd

VON RALF OHM

Potsdam – Selbst eine Zehntore-Niederlage, auf den ersten Augenblick eine allzu klare Sache, bedarf bisweilen einer tiefer gehenden Analyse. Die zu der Erkenntnis führen, dass nackte Zahlen nicht lügen, aber eben auch nicht die ganze Wahrheit sagen. Wie über das 26:36 der A-Jugend der mJSG Melsungen/Körle/Guxhagen im Halbfinal-Hinspiel bei den Füchsen Berlin, die im zweiten Vergleich in Melsungen (Freitag, 19 Uhr) nun ein kleines Wunder braucht, um noch ins Endspiel um die Deutsche Meisterschaft einzuziehen.

„Wir haben weit unter Wert verloren“, klagte Spielermacher Paul Kompenhans. Ganz im Sinne seines Trainers Florian Maienschein: „Soviel schlechter waren wir nicht. Die Niederlage ist viel zu hoch ausgefallen.“ Warum? „Weil wir viel zu viele Tormöglichkeiten haben liegen lassen, sonst hätten wir durchaus eine Chance gehabt.“ Da der Konjunktiv auf Dauer nicht weiter half, wurde David Kuntscher, durch den kurzfristigen Ausfall von Marvin Haeske (Quarantäne) im rechten Rückraum ganz auf sich allein gestellt, konkreter: „Wir haben das Momentum immer wieder verpasst. Das zog sich wie ein ro-



Hatte wenig Freiheiten: mJSG-Torjäger Ole Pregler, der nach 57 Minuten auch noch verletzt ausschied.

FOTOS: ALIBEK KAESLER

ter Faden nicht nur durch dieses Spiel.“

Gemeint waren die (drei) Gelegenheiten im laufenden Spiel, Fehler zu korrigieren, zuvor Verpasstes nachzuholen, den früh enteilteten Jungfüchsen wieder auf die Pelle zu rücken. Wie kurz vor der Pause, als zwei Treffer zum 13:11 (29.) die Konsolidierung der zäh gestarteten Gäste dokumentierten und eine spannende zweite Hälfte versprochen. Denkste! Hannings Truppe schlug postwendend zurück, ging mit einem Vier-

Tore-Polster in die Halbzeitpause.

Wenn sich derlei Geschichte wiederholt, wird's oft tragisch. Etwa als David Kuntscher die Chance um 15:13 vergab (32.) und dabei an Torwart Ludwig scheiterte. So wurde aus dem zweiten „Momentum“ eine Falle, gab der Titelverteidiger „Vollgas“ (Kuntscher) und zog mit einem 6:0-Lauf unwiderstehlich davon. „Mit der Konsequenz einer Spitzenmannschaft haben wir die Fehler des Gegners bestraft“, freute



Torwart Jannik Büde von der mJSG Melsungen/Körle/Guxhagen jubelte zumindest ein paar Mal.

sich Füchse-Coach Bob Hanning. Und sprach trotzdem vom „erwartet schweren Spiel“. Denn: „Sobald wir Melsungen Luft zum Atmen gelassen hätten, wäre es schwierig geworden.“ Wurde es nicht. Auch nicht nach 57 Minuten, als Paul Kompenhans und Jona Rietze immerhin noch mal auf 26:33 verkürzen konnten.

Doch dann verletzte sich Ole Pregler (Verdacht auf Fersserriss in der Wade), wurde Berlins Gier ein weiteres Mal geweckt – und erneut befrie-

digt. Für den Gegner war's das dritte verpasste „Momentum“, das schließlich in eine Abfuhr mündete, die die Kräfteverhältnisse doch nicht so ganz wieder spiegelte.

Füchse Berlin: Ludwig (15 Paraden/234 Gegentore), Kull (ab 55., 2/3); Heinis, Nowak 5, Orlov 4, Beneke 5, Reichardt, Sauter 3, Freihöfer 8/5, Lichtlein 3, Schley, Langhoff 8.

Mels./Körle/Guxhagen: Goldmann (11/23), Büde (ab 42., 8/13); Beekmann 1, Pregler 5, Kompenhans 4, Fitozovic 5/1, Dhaliwal, Andrei, Hellemann, Drossten, Rietze 2, Sahin 3, Kuntscher 6/3.

SR: Heine/Standke.
Siebenmeter: 5/7:4/6.**Zeitstrafen:** 6:8-Minuten.

IM FOKUS

Maximilian Weckmüller

Zwei historische Erfolge an einem Tag – das gelang Maximilian Weckmüller mit der Nationalmannschaft der Bogenschützen. Seit 15 Jahren gibt es in dieser Sportart die Weltcup-Serie, zum ersten Mal gewann ein deutsches Team den Mannschaftswettbewerb. Mit 6:0 setzten sich Weckmüller, der für den BSC Vellmar schießt, Johannes Maier und Florian Unruh im Finale des Weltcups in Lausanne gegen Spanien durch.

Ein paar Stunden später durfte sich Weckmüller über die nächste Medaille freuen. Der Nordhesse holte im Einzel mit dem Recurvebogen Silber. Damit ist er erst der zweite deutsche Bogenschütze, der in dieser Kategorie eine Medaille gewann. Im Finale traf er auf Weltmeister Brady Ellison. Dem US-Amerikaner bot er Paroli. In einem spannenden Duell unterlag Weckmüller 2:6. „Ich bin sehr stolz und super happy“, sagte er. mko

FOTO: PRIVAT



Maximilian Weckmüller
Bogenschütze