

# Wer gründet eine Selbsthilfegruppe Herz?

**Aktion** Landratsamt und Herzstiftung regen Aufbau einer Gruppe an. *Von Markus Fröse*

**Region.** Herzerkrankungen sind weit verbreitet. Eine Selbsthilfegruppe Herz für erwachsene Betroffene gibt es aber noch nicht – weder im Kreis Neu-Ulm noch im Alb-Donau-Kreis. Doch das soll sich bald ändern.

Das hoffen jedenfalls Marc Löchner, Geschäftsstellenleiter der „Gesundheitsregion Plus“ im Neu-Ulmer Landratsamt, und Markus Kulla, Ehrenamtlicher Beauftragter der Deutschen Herzstiftung für die Region. Sie wollen die Gründung einer Selbsthilfegruppe Herz anregen, Interessierte zusammenführen und gemeinsam mit dem Ulmer Selbsthilfebüro KORN beim Aufbau der Gruppe mithelfen.

Doch was bringt eine solche Selbsthilfegruppe? „Wenn das Herz Schwierigkeiten macht, ist das für die Betroffenen ein großer Einschnitt im Leben“, sagt Kulla. Viele Betroffene würden darunter leiden, dass sie nicht mehr so belastbar sind wie zuvor, dass sie sich an die Erkrankung anpassen und viele Bereiche ihrer Lebensführung erheblich um-



Bei Marc Löchner vom Neu-Ulmer Landratsamt laufen die Fäden zusammen.

stellen müssen. Eine diagnostizierte Herzerkrankung oder beispielsweise die lebensbedrohliche Erfahrung eines Herzinfarkts verunsichere die Betroffenen und löse Ängste aus. „Herzpatienten bekommen oft psychische Probleme“, sagt Kulla.



Markus Kulla ist Ehrenamtlicher Beauftragter der Herzstiftung. *Fotos: Markus Fröse*

Unter anderem deshalb sei es wichtig und hilfreich, sich mit Menschen austauschen zu können, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Zudem kämen neben den medizinischen Aspekten der Erkrankung, für die die jeweiligen Experten Ansprechpartner

seien, im Alltag oft weitere Fragen auf. Selbsthilfegruppen könnten oft hilfreich sein, darauf Antworten zu finden.

Die Federführung der Aktion liegt bei der im Neu-Ulmer Landratsamt angesiedelten Gesundheitsregion Plus, sagt Löchner: „Wenn sich genügend Interessenten finden, laden wir diese ins Landratsamt ein und schauen gemeinsam, wo die Fahrt hingeht.“

## Unterstützung zugesagt

Man werde Organisatorisches besprechen und das Projekt der Gruppengründung gemeinsam mit der Herzstiftung und KORN unterstützen. Zudem könne man auf ein vorhandenes Netzwerk von Referenten und Spezialisten zurückgreifen, von dem auch die Selbsthilfegruppe profitieren könne. „Die Gruppe wird nicht allein gelassen“, bekräftigt Kulla. Er wird die Stiftung am 3. November bei einem digitalen Vortrag vorstellen. Im Rahmen einer Veranstaltungsreihe (siehe Infokasten), bei der es im kommenden Monat um das Thema Herz geht.

---

## Digitale Vorträge rund um die Gesundheit

### Veranstaltungsreihe

Um die Themen Demenz, Herz, Seelische Gesundheit und Stressbewältigung geht es bei einer gemeinsamen Veranstaltungsreihe der „Gesundheitsregion Plus“ und der Neu-Ulmer Volkshochschule.

Bis auf drei Präsenzveranstaltungen sind die Vorträge wegen der Corona-Pandemie digital abrufbar. Anmeldung/Info: [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de), Programmbereich „Gesundheitsangebote Vital.Regional.Digital“, Tel. (07303) 41200.

### Selbsthilfegruppe

Informationen gibt es bei Marc Löchner unter Tel. (0731) 7040 5030, E-Mail [marc.loechner@lra.neu-ulm.de](mailto:marc.loechner@lra.neu-ulm.de).

### Herzstiftung

[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)  
[info@herzstiftung.de](mailto:info@herzstiftung.de)

---