

## Lehrerkollegium

Herzkranken Kinder werden leistungsmäßig oft überschätzt, da man ihnen ihre Erkrankung meist nicht ansieht. Damit eine Fehleinschätzung des Kindes mit AHF vermieden wird, sollten spezielle Informationen wie z.B. Nebenwirkungen eingenommener Medikamente im Lehrerkollegium weitergegeben werden.

- Auf Klassenfahrten sollte der Lehrer genau über die Medikation des Kindes Bescheid wissen. Klären Sie, ob es zuhause selbständig seine Tabletten nimmt oder ob es die Hilfe des Lehrers braucht. Bitten Sie Eltern um abgepackte Einzel- sowie Reservedosen und ggf. um weitere Informationen.
- Fordern Sie Informationsmaterial an. Vielleicht lassen sich Inhalte wie z.B. die Funktion des gesunden Herzens im Biologie-Unterricht aufgreifen. Auf unserer Internetseite [www.herzklick.de](http://www.herzklick.de) gibt es viele Tipps speziell für Kinder und Jugendliche mit AHF und Animationen zur Funktion des gesunden Herzens und von angeborenen Herzfehlern.
- Bei allen auftauchenden Fragen sollten Lehrer immer versuchen, mit den Eltern in Kontakt zu treten, um Unsicherheiten und Unverständnis zu vermeiden.

## Weitere Informationen

Weitere Informationen erhalten Lehrer auch auf unserer Homepage [www.bvhk.de](http://www.bvhk.de), die umfangreiches Informationsmaterial zum Thema bereitstellt, z.B. ein Merkblatt für Lehrer: „Die häufigsten Fragen zu herzkranken Kindern in der Schule“

Gerne können Sie auch unseren Arbeitskreis Schule kontaktieren:

### Arbeitskreis Schule

Tel.: 0241-912 332  
E-mail: [s.riedel@bvhk.de](mailto:s.riedel@bvhk.de)

## Kinderherzsportgruppen

In einigen Städten gibt es spezielle Kinderherzsportgruppen. Infos dazu und individuelle Beratung erhalten Sie bei uns.

### Bundesverband Herzkranke Kinder e.V.

Kasinostraße 66  
52066 Aachen

Tel: 0241-9123-32 (Fax: -33)  
e-mail: [bvhk-aachen@t-online.de](mailto:bvhk-aachen@t-online.de)

Web: [www.bvhk.de](http://www.bvhk.de)  
[www.herzklick.de](http://www.herzklick.de)



Merkblatt

# Sport für herzkranke Kinder

Empfehlungen für Sportlehrer  
und Eltern

Design: [www.rfascholz.de](http://www.rfascholz.de)

Bundesverband Herzkranke Kinder e.V.



Bundesverband Herzkranke Kinder e.V.



# Das Gegenteil von Angst ist Information

Adäquate Bewegung verbessert besonders bei kranken Kindern Selbstwahrnehmung, Eigenverantwortung, psychosoziale Entwicklung, Selbstvertrauen und Anerkennen eigener Leistungsgrenzen. Kinder mit angeborenem Herzfehler (AHF) können und sollen ihrer individuellen Leistungsfähigkeit entsprechend in gewissem Rahmen Sport treiben, sofern keine Kontraindikation besteht.

Dies ist u.a. das Ergebnis eines Modellprojekts der Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit Kinderkardiologen und Psychologen (1994/ Broschüre „Sport macht stark“, [www.bvhk.de](http://www.bvhk.de)).

## Für den Sportunterricht kann dies bedeuten:

- Keine intensiven statischen Belastungen (Trampolin, Boxen, Gewichtheben etc.), da diese den Blutdruck unkontrollierbar erhöhen. Stattdessen dynamisches Training (Intervall- und Ausdauersport).
- Sturz-/Verletzungsgefahr bei Einnahme blutverdünnender Medikamente möglichst minimieren.
- Nebenwirkungen von Herz-Medikamenten kennen und berücksichtigen:  
  
z.B. beeinträchtigte Konzentrationsfähigkeit (durch Betablocker) mit einhergehender Unaufmerksamkeit/ erhöhter Verletzungsgefahr oder nicht aussagekräftig messbare Herzfrequenz (diese wird durch Digitalis-Präparate, ACE-Hemmer, Antiarrhythmika und Betablocker künstlich gesenkt).
- Bei Unklarheiten Rücksprache mit dem behandelnden Kinderkardiologen halten. Dieser gibt auch Auskunft darüber, wie in Notfallsituationen vorzugehen ist.

- Telefonnummer des Arztes und der Eltern immer bereit haben.
- **Nicht die Sportarten**, sondern eher die speziellen Belastungsformen sind von Bedeutung. Diese können stark variieren je nach Fertigniveau.
- Es kann sinnvoll sein, sich vor Ort über die Rettungswege zu informieren. Für den Notarzt sollte eine ausführliche Information (Arztbrief/Patientenpass) zur Verfügung stehen.
- Ein **differenziertes Sportattest** des behandelnden Kinderkardiologen sollten die Eltern dem Sportlehrer aushändigen. Das Programm dazu und ein Handbuch sind als Download kostenlos verfügbar unter [www.kinderkardiologie.org](http://www.kinderkardiologie.org)
- Möglichst Teilfreistellungen (in Absprache mit dem Arzt).
- Ein totales Sportverbot wird nur dann ausgesprochen, wenn unter körperlicher Belastung eine Verschlechterung des Herzkreislaufsystems zu befürchten ist.

Dies gilt in folgenden Fällen:

- ✓ bei bestimmten Formen von Herzrhythmusstörungen (QT-Syndrom), die durch körperliche (auch psychische) Belastungen ausgelöst werden,
- ✓ bei erhöhtem Blutdruck in der Lungenstrombahn mit der Gefahr eines weiteren Blutdruckanstiegs und totalem Kreislaufversagen unter körperlicher Belastung.

## Wie kann einem herzkranken Kind mit eingeschränkter körperlicher Belastbarkeit der Schulalltag erleichtert werden?

Überbehütung ist eher kontraproduktiv und schränkt das Kind zusätzlich ein. Bieten Sie so viel Normalität wie möglich und so wenig Sonderbehandlung wie nötig. Nur so kann das Kind eine realistische Selbsteinschätzung entwickeln.

## Hier weitere Tipps in Kürze:

### Integration in die Klasse

- In einem offenen Gespräch mit den Mitschülern alle Fragen und Unsicherheiten besprechen. Dabei unbedingt die Bedürfnisse und Intimsphäre des Kindes und die Wünsche der Eltern berücksichtigen.
- Laden Sie jemanden aus einer Elterninitiative oder die Mutter des Kindes ein, der/ die über den Lebenslauf eines herzkranken Kindes berichtet. Bei älteren Kindern bzw. Jugendlichen können diese natürlich auch selbst ihren Herzfehler erklären, falls sie dies möchten.
- Durch begleitete Gespräche über die Krankheit können sich Mitschüler ein realistisches Bild über das Leben mit angeborenem Herzfehler, die Krankheitsauswirkung sowie die notwendigen Klinikaufenthalte machen.

So können beispielsweise Hänseleien bzw. Ausgrenzungen vermieden werden, da die Schüler mehr Verständnis/ Empathie für die Betroffenen entwickeln.