



E-Mail Newsletter

3. JUNI 2025

AUSGABE **06** / 2025

Ambulante Herzsportgruppe Sigmaringen e.V.

Am Riedbaum 23
72488 Sigmaringen

Telefon
07571 – 5 25 00

Fax
07571 – 6 36 44

E-Mail
herzsport.sigmaringen@t-online.de

Internet:
<https://www.herzsport-sig.de>

Vereinsregister
VR 710551, AG Ulm

Bankverbindung
VR Bank
Donau-Oberschwaben eG
IBAN: DE88650930200042600006
BIC: GENODES1SLG

Unsere Gläubiger-Id:
DE67HSG00000141256



Impressum

Ambulante Herzsportgruppe
Sigmaringen e.V.
K.H. Behrendt, 1. Vorsitzender
Am Riedbaum 23
D-72488 Sigmaringen
Telefon: 07571/5 25 00
Fax: 07571/6 36 44
Zentrales Vereinsregister Ulm,
VR 710551

Web: www.herzsport-sig.de
Falls Sie den Newsletter abbestellen möchten, schreiben Sie uns eine Mail an

Nächste Termine „Herzsport-Wandergruppe“

Wie bekannt findet immer am Beginn jeden Monats für unsere Vereinsmitglieder unsere „Herzsport-Wandergruppe“ statt. Hierzu sind auch deren Angehörige mit eingeladen.

Nächster Termin am Montag, 7.07.2025; Treffpunkt 14 Uhr: Festhalle Laiz.

Wanderung bei Laiz mit abschließender Einkehr beim Gartenfest in Laiz.

Für die Herzsport-Wanderer gibt es eine WhatsApp-Gruppe !

Wer dieser Gruppe beitreten will, meldet sich bei Hermann Dreher, Tel.: 0173 659 1407.



Blutdruck richtig messen ist eigentlich gar nicht so schwer. Wichtig ist, dass möglichst entspannt und im Sitzen gemessen wird. Die Messung kann links oder rechts am Oberarm oder am Handgelenk erfolgen (je nach Messgerät). Beim Oberarm sollte die Manschette eine Daumenbreite über der Ellenbeuge liegen, bei der Handgelenkmessung 1 cm Abstand zum Handgelenk. Die Messstelle sollte dabei auf Herzhöhe liegen. Während der Messung sollte keine Unterhaltung stattfinden.

Unterschiede in Messergebnissen von links und rechts sind oft durch unterschiedliche Muskeldichte und –spannung in den Armen bedingt und sind deshalb durchaus normal. Wichtig ist einfach die korrekte Anlegung der Manschette. Hilfreich ist, selbst ein Protokoll über die Messungen anzulegen, welches bei einem Arztgespräch eine gute Unterstützung gibt. Den Blutdruck auch selbst zu überwachen gibt auf jeden Fall eine gesteigerte Sicherheit und darüber hinaus die Möglichkeit, Ihrem behandelten Arzt weitere Informationen zu geben.

Herz, Herz, bleib fit !

Übrigens ...

Unsere Internetseite <https://www.herzsport-sig.de> enthält außer dem aktuellen Terminplan weitere Informationen und Hinweise.

Telefonischer Gruppenkontakt: Erika Trusch, Mobil 0152 0357 7390

Terminvormerkungen und Sonstiges

Pfingstferien 10. bis 20.06.2025. Erster Termin danach am 24.06.2025!

Mitgliederversammlung 2025 am Freitag, 27. Juni 2025, 19 Uhr im Schützenhaus Vilsingen. Einladungen erfolgen rechtzeitig.

Grillfest am Freitag, 26. Juli 2025 in Krauchenwies.

Versicherte der **AOK** und **BBK ZF & Partner** benötigen bei korrekt erstellter Herzsport-Verordnung 56 durch den Arzt keine gesonderte Genehmigung mehr von diesen beiden Kassen. Sie können ihre Verordnung direkt bei uns zur weiteren Sport-Teilnahme abgeben. Eigene Unterschrift nicht vergessen!

Versicherte aller anderen Kassen benötigen weiterhin ihre gesonderte Genehmigung!

Änderungen im Versichertenverhältnis bzw. bei den Versicherten-Ausweisen bitte immer unbedingt zügig mitteilen! Ebenso natürlich Änderungen bei Adressen, Telefon-Anschlüssen und Ähnlichem.