



E-Mail Newsletter

2. JUNI 2026

AUSGABE **06** / 2026

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
herzsport.sigmaringen@t-online.de

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, 6.06.2026; Treffpunkt 14 Uhr: Festhalle Laiz. Ebene Wanderung im Bereich Laiz. Einkehr anschließend 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.**



Schwankender Blutdruck im Tagesverlauf

Aktuell schreibt die Deutsche Herzstiftung zum Blutdruck: „Tageszeitlich unterliegt der Blutdruck Schwankungen. Mediziner sprechen von einem Tagesrhythmus der Blutdruckwerte, dem sogenannten natürlichen „zirkadianen Rhythmus“. Das bedeutet, dass schon vor dem Aufwachen der Blutdruck kontinuierlich ansteigt. Nachts dagegen fällt der Blutdruck deutlich ab und erreicht zwischen zwei und drei Uhr morgens die niedrigsten Werte. Morgens zwischen acht und neun Uhr ist ein erster Gipfel, kurz nach Mittag ist ein Abfall der Werte zu beobachten und spätnachmittags zwischen 16 und 18 Uhr kommt es zu einem zweiten Gipfel. Während der

Nachtstunden sollte der Blutdruck deutlich abfallen. Diese Blutdruckveränderungen, die ohne willkürliches Zutun erfolgen und vom autonomen Nervensystem gesteuert werden, sind in der Regel sowohl bei Menschen mit normalem Blutdruck anzutreffen als auch bei Patienten mit sogenanntem primärem Bluthochdruck. „Primär“ bedeutet, dass für den Bluthochdruck keine Ursache erkennbar ist. Bluthochdruck-Patienten weisen meist stärkere tageszeitliche Schwankungen auf, weshalb auch hier eine regelmäßige Blutdruckkontrolle angezeigt ist.“

Also messen, messen und messen: **„Herz, Herz, bleib fit!“**

Euer Karl-Heinz Behrendt

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 vom 25. Mai noch bis 5. Juni 2026!

Am 3.07. Mitgliederversammlung! Einladung kommt fristgemäß!

Am 7.07. Jahresausflug. Anmeldung beachten!

Die Sporttermine fallen entsprechend aus.

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 Änderungen bei Adressen, Telefon-Anschlüssen und Bankverbindungen.*