

## Liebe Patientin, lieber Patient!

Das Herz läuft und läuft und läuft. Es ist das wichtigste Organ unseres Körpers, wird jedoch oft vernachlässigt und nimmt dadurch Schaden. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Mit unserem individuellen Herz-Kreislauf-Konzept aus Diagnostik, Prävention und Training helfen wir Ihnen, sich nachhaltig vor einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu schützen oder eine bereits bestehende Erkrankung zu therapieren.

Die inhaltlichen Schwerpunkte unseres Konzeptes beruhen darauf, während des Trainings Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination zu stärken sowie mehr gezielte Aktivität in Ihren Alltag zu bringen.

Für die Umsetzung des Konzeptes stehen Ihnen bei TRIMEDIC modernste Geräte zur Verfügung. Beim Kraft-, Koordinations- oder Ergometertraining - während des gesamten Trainings wird Ihr Herzfrequenzverhalten überwacht. Auf kleinste Veränderungen oder Abweichungen wird reagiert und eine Überforderung dadurch vermieden. Eine richtige Dosierung Ihres Trainings ist somit ohne Risiko gewährleistet.

Die spezialisierten und erfahrenen TRIMEDIC-Therapeuten stehen Ihnen für ein individuelles Beratungsgespräch gerne zur Verfügung.

Ihr TRIMEDIC-Team



### TRIMEDIC

Steffen Wiemann GmbH & Co. KG  
Ohiostraße 4  
76149 Karlsruhe

### Kontakt:

Telefon: 0721 48487-38  
Fax: 0721 48487-41  
E-Mail: [info@trimedid.de](mailto:info@trimedid.de)

### Wir sind für Sie da:

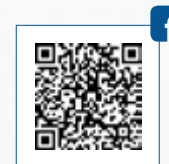
#### Therapie

Montag-Freitag: 07.00-20.00 Uhr  
Samstag: 08.00-12.00 Uhr

#### Prävention

Montag-Freitag: 07.00-22.00 Uhr  
Samstag: 08.00-18.00 Uhr  
Sonn- und Feiertage: 09.00-18.00 Uhr

[www.trimedid.de](http://www.trimedid.de)



## Haben Sie etwas auf dem Herzen?



## Das TRIMEDIC- Herz-Kreislauf-Konzept

Zur wirkungsvollen Prävention und Therapie  
bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

# Das TRIMEDIC- Herz-Kreislauf-Konzept

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Die gesundheitsfördernde Wirkung eines gezielten und nachhaltigen körperlichen Trainings ist heute in der medizinischen Fachwelt unumstritten. Körperliche Aktivitäten sowie eine gezielte und dosierte Bewegungstherapie nehmen in den kardiologischen Leitlinien als eigenständige Therapieform einen großen Stellenwert ein. Deshalb orientieren wir uns bei der Umsetzung unseres Konzeptes an den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation (DGPR).

Die Ausarbeitung Ihres individuellen Therapieprogrammes erfolgt auf Grundlage der ärztlichen Diagnostik und in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Kliniken. Durch ein neues, innovatives System ist es uns möglich, Ihr Herzfrequenzverhalten während des kompletten Trainings unabhängig von Trainingsart oder Trainingsgerät zu überwachen und zu dokumentieren. Hierbei wird über einen Telemetrie-Brustgurt ein 1-Kanal-EKG abgeleitet und über Bluetooth in Echtzeit an einen Computer übermittelt. Auffälligkeiten der Herzfrequenz oder des Herzrhythmus können direkt an Ihren Arzt weitergeleitet werden.

Die inhaltlichen Schwerpunkte des Herz-Kreislauf-Trainings liegen im aeroben Ausdauertraining an Ergometern und im moderaten Krafttraining. Auch Koordinationstraining, Entspannung/Atemübungen und Mobilisation haben ihren Stellenwert in unserem ganzheitlichen Therapiekonzept.

## Therapieangebot

### Herzinsuffizienztraining

**Indikationen:**

Chronische Herzschwäche

**Voraussetzung:**

Ärztliche Diagnostik (z. B. aktuelles Belastungs-EKG, Echokardiografie)

**Trainingsinhalte:**

- Pulsgesteuertes Ausdauertraining
- Gerätegestütztes Muskeltraining
- Funktionelle Körperübungen
- Trainingsberatung
- Kontrolliertes Heimtrainingsprogramm/Trainings-tagebuch

### Kardiologische Trainingstherapie

**Indikationen:**

Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, wie z. B. koronare Herzerkrankung, Herzkatheterintervention, Myokardinfarkt, Herzoperationen, pAVK (Schaufensterkrankheit)

**Voraussetzung:**

Ärztliche Diagnostik (z. B. aktuelles Belastungs-EKG, Echokardiografie)

**Trainingsinhalte:**

- Pulsgesteuertes Ausdauertraining
- Gerätegestütztes Muskeltraining
- Funktionelle Körperübungen
- Trainingsberatung



▲ Kontrolliertes und pulsgesteuertes Ausdauertraining bei TRIMEDIC

## Präventionsangebot

### Kardiologisch- metabolisches Gesundheitstraining

**Indikationen:**

Patienten mit kardiovaskulärem Risikoprofil, wie z. B. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, Hypercholesterinämie, Bewegungsmangel, Stress

**Trainingsinhalte:**

- Pulsgesteuertes Ausdauertraining
- Funktionelle Körperübungen
- Heimtrainingsprogramm
- Entspannung

**Einheiten:**

10 x 60 Minuten

(Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen von Präventionskursen nach § 20 SGBV)