

Herzgruppe in Wil gegründet

Mit der Herzgruppe Wil wird die Lücke zwischen den regionalen Herzgruppen Fürstenland und Frauenfeld geschlossen. Ausgebildete Herztherapeuten bieten regelmässige Aufbautrainings für Herzpatienten an.

WIL. Vor kurzem riefen die beiden Wiler Kardiologen Raphael Koller und Werner Eugster mit den Physio-/Herztherapeuten Ali Renklicicek und Elizabeth Van Caenegem die Herzgruppe Wil ins Leben. «Die Idee, die geographische Lücke zwischen den bereits seit Jahren bestehenden Herzgruppen Fürstenland in Uzwil und Frauenfeld zu schliessen, stand schon seit einiger Zeit im Raum. Die Herzgruppen ergänzen das vom Herzteam Wil seit 2007 mit dem Spital angebotene ambulante Herzrehabilitationsprogramm und führen es langfristig weiter», erklärt der Kardiologe Raphael Koller.

Den Lebensstil ändern

Nach einer akuten Herzerkrankung erfolgt eine ärztlich geleitete, zeitlich befristete stationäre oder ambulante Rehabilitation. Dabei wird versucht, den betroffenen Patienten wieder Vertrauen in ihren Körper zu vermitteln, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und mit einer Lebensstiländerung die Prognose zu verbessern.

Die zunehmende Nutzung der ambulanten Herzrehabilitation am Spital Wil weist auf das Bedürfnis einer weiteren Herzgruppe zur Anschlussbehandlung hin. 2010 absolvierten 58 Patienten die ambulante Herzrehabilitation, die während drei Monaten dreimal wöchentlich durchgeführt wird. 2011 waren es bereits 66 und im vergangenen Jahr 95



Bild: ei

Die Gründer der neuen Herzgruppe: Der Kardiologe Werner Eugster, die Physio-/Herztherapeuten Ali Renklicicek und Elizabeth Van Vaenegem sowie der Kardiologe Raphael Koller.

Patienten, die das Angebot nutzen. Kardiologen und Therapeuten empfehlen, neben der Veränderung des Lebensstils und der Reduzierung von Risikofaktoren auch dem regelmässigen Bewegungstraining Beachtung zu schenken. Dazu eignen sich vor allem die Herzgruppen, wo Fachtherapeuten mit einem gezielten Aufbauprogramm die Fitness der Patienten fördern. Mitmachen können Frauen und Männer jeden Alters, welche Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System haben.

Im Herbst 2006 gründeten die Kardiologen des Herzteams Wil

die Herzgruppe Fürstenland mit Standort in Uzwil. Die Gruppe hat aktuell rund 30 Mitglieder. Mit der Neugründung in Wil möchte das Herzteam keineswegs die bestehenden Herzgruppen konkurrenzieren, sondern durch das zusätzliche Angebot weitere Herzpatienten für ein sinnvolles Training motivieren, wie Raphael Koller betont.

«Die Teilnahme in einer Herzgruppe hilft, die guten Vorsätze für einen gesünderen Lebensstil umzusetzen», ist der Kardiologe überzeugt. Selbst bei gutem Willen, individuell zu trainieren, lies-

sen die Motivation und der Wille mit der Zeit nach und der Bewegungsdrang verflache sich. Ausserdem spiele die soziale Komponente mit, weil sich das gemeinsame Erlebnis und der Erfahrungsaustausch der Betroffenen positiv auf die Psyche auswirkten.

Bei City-Physio

Vor kurzem startete in den Räumlichkeiten der City-Physio im Fitnesscenter Mfit an der Hubstrasse 24 in Wil das erste Training. Der Physio- und Herztherapeut Ali Renklicicek gestaltet zweimal pro Monat im Gruppenraum an-

derhalbstündige Lektionen mit Gymnastik und Spielen oder Aktivitäten im Freien. Weitere zwei Lektionen sind dem Kraft- und Ausdauertraining an den Geräten im MFit gewidmet.

In einer viertelstündigen Einleitung bereitet der Therapeut seine Gruppe vor. Nach der eigentlichen Lektion, bei der auf einen ausgeglichenen Wechsel von Anspannung und Entspannung geachtet wird, folgt der Ausklang, um wieder die Normalfrequenz zu erreichen. Dabei werden auch das Befinden, Wünsche und Kritik diskutiert. Die in der Herzrehabilitation erfahrene Therapeutin Elizabeth Van Caenegem vom Kantonsspital St.Gallen übernimmt ebenfalls zeitweise ein Trainingspensum.

Nachhaltiger Trainingsaufbau

«Voraussetzung für ein wirkungsvolles Training ist die freiwillige Bereitschaft der Teilnehmenden. Es soll Freude machen und die eigene Körperwahrnehmung fördern», sagt Therapeut Ali Renklicicek. Die Trainingsintensität für die Teilnehmenden wird individuell von den Kardiologen nach dem Befund in ihrer Praxis festgelegt. So kann mit einem nachhaltigen Trainingsaufbau die Prognose der Teilnehmenden verbessert werden. Ergänzend zum Herz-Kreislauf-Training sind in diesem Jahr eine Wanderung und ein Vortrag über Stressbewältigung vorgesehen. (ei)