

Lebensstiländerung anstreben

Im Fürstenland wird eine Herzgruppe aufgebaut

REGION. Die Herzgruppe Fürstenland, die 100. der Schweiz, startet mit dem Motto «Fit fürs Herz» nach den Sommerferien in der Region Flawil/Uzwil/Wil.

Hauptziel einer Herzgruppe ist, dass Herzpatientinnen und -patienten gemeinsam eine an ihr Herz angepasste Lebensstiländerung anstreben und dadurch das Risiko eines weiteren Herz-Kreislauf-Ereignisses günstig beeinflussen.

Gegenseitige Unterstützung

Im Wissen, dass ein Herzinfarkt oder ein anderes Herz-Kreislauf-Ereignis einer lebenslangen Nachsorge verlangt, gründeten Anfang der Achtzigerjahre in der Schweiz engagierte Ärzte und Herzpatienten die erste Herzgruppe. In einer Gruppe von Menschen, die dasselbe oder ein ähnliches Schicksal erlebt haben und mit vergleichbaren Problemen konfrontiert sind, lässt sich ein für Herz und Kreislauf gesunder Lebensstil leichter verwirklichen. Dieser Selbsthilfcharakter ist ein entscheidender Punkt, der sich von einem herkömmlichen Gruppen- oder Fitnesstraining unterscheidet. Zudem bietet die Herzgruppe den Herzpatientinnen und -patienten ein an ihre Bedürfnisse angepasstes Bewegungsprogramm an und ist im

Weiteren ein Ort für Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Das wöchentliche Bewegungsprogramm der Herzgruppe Fürstenland umfasst Aktivitäten wie Gymnastik, Spiel, Nordic Walking, Fitnesstraining und Wassergymnastik und wird von den ausgebildeten Herztherapeutinnen SAKR Manuela Widmer, Daniela Niedermann (Physio- und Herztherapeutinnen) und Urban Wirth (dipl. Turn- und Sportlehrer und Herztherapeut) fachlich kompetent betreut. In regelmässigen Abständen werden zusätzliche Aktivitäten wie Velotouren oder Wanderungen organisiert. Ausserdem werden Vorträge über Risikofak-

toren wie Übergewicht, Rauchen und Diabetes angeboten.

Start am 14. August

Die Herzgruppe Fürstenland steht unter der ärztlichen Leitung von Dr. Raphael Koller und Dr. Werner Eugster, Fachärzte für Kardiologie des Herzteams Wil, und Dr. Wolfram Koch, Facharzt Kardiologie am Spital Flawil. Die neue Herzgruppe startet am Montag, 14. August. Interessierte Herzpatientinnen und Herzpatienten sind in der Gruppe willkommen. Anmeldung und weitere Informationen bei Daniela Niedermann unter Telefon 071 394 73 32. (dn.)

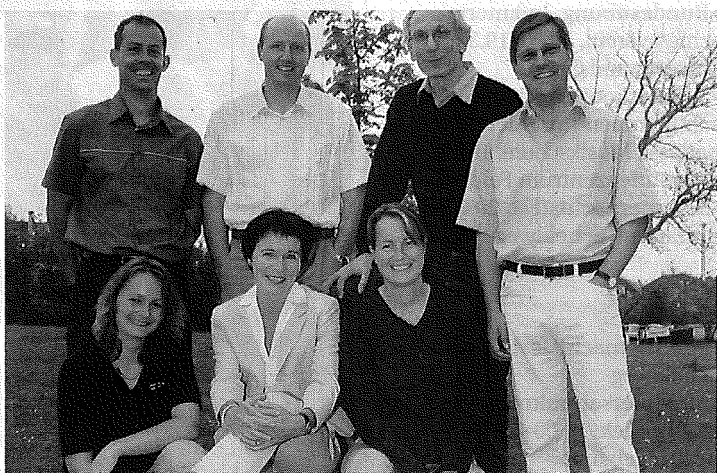


Bild: zVg.

Gründerinnen und Gründer der 100. Herzgruppe: Manuela Widmer, Silvia Aepli, Daniela Niedermann (von links); Urban Wirth, Dr. Wolfram Koch, Dr. Werner Eugster und Dr. Raphael Koller (von links).