

# Herzhaft gesund leben

Die vor einem halben Jahr gegründete Herzgruppe Fürstenland hat sich positiv entwickelt

**UZWIL.** Schon vor über zwanzig Jahren bildeten sich in der Schweiz die ersten Herzgruppen. Ihr Ziel ist es, Herzpatientinnen und -patienten zu einer nachhaltigen Lebensstiländerung anzuleiten.

ERNST INAUEN

Ein regelmässiges Fitnessstraining, gelegentliche Fachvorträge und andere Aktivitäten sollen den Teilnehmenden helfen, die Risiken eines weiteren Herz-Kreislauf-Ereignisses zu vermindern.

## Die hundertste Gruppe

Drei Fachärzte für Kardiologie, Werner Eugster, Raphael Koller vom Herzteam Wil und Wolfram Koch vom Spital Flawil, ergriffen im vergangenen Jahr zusammen mit Daniela Niedermann und Manuela Widmer, beide ausgebildete Physio- und Herztherapeutinnen, sowie dem Uzwiler Turn- und Sportlehrer Urban Wirth, der ebenfalls die therapeutische Ausbildung absolvierte, die Initiative. Sie gründeten die hundertste Herzgruppe der Schweiz und übernahmen auch die fachärztliche Betreuung.

Nach anfänglich zögerlichem Start nahmen das Interesse und die Motivation für ein aufbauendes Training unter Gleichgesinnten stetig zu. Als mittelfristiges Ziel sehen die Initianten zwei aktive Gruppen von zehn bis fünfzehn Personen. Willkommen sind Frauen und Männer jeder Altersklasse, die Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System haben.

## Bewegungstherapie

Seit einigen Monaten können die Teilnehmenden der Herz-



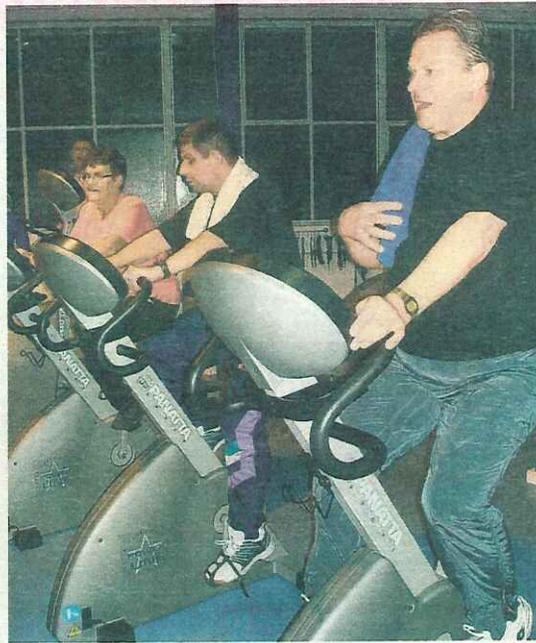
**Die Initianten** und Gründer der Herzgruppe: Sportlehrer Urban Wirth, die Ärzte Wolfram Koch, Werner Eugster, Raphael Koller (hinten) und die Herztherapeutinnen Manuela Widmer und Daniela Niedermann.

gruppe wöchentlich einmal gemeinsam die Aktivitäten des Programms mitmachen. Die Trainingslektionen stehen unter Leitung von Daniela Niedermann, Manuela Widmer und Urban Wirth. Zweimal pro Monat finden in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil Turnstunden statt, welche den Bedürfnissen der Herzpatienten angepasst sind. Im Vordergrund stehen Gymnastik und Spiele, welche sich meist mit einem Thema befassen. Im Hallenbad der Oberstufenschule Sproochbrugg Zuckenriet betreibt die Herzgruppe einmal pro Monat Wassergym-

nastik. Der Förderung der Kondition und der körperlichen Leistungsfähigkeit dient die ebenfalls einmal pro Monat stattfindende Fitnessstunde im Fitnesszentrum Update Uzwil. Bei allen Aktivitäten gilt: Jede und jeder macht so viel, wie er ohne Überanstrengung leisten kann. Dabei überwachen Fachkräfte die Gruppe. Interessierte Frauen und Männer können jederzeit zwei unverbindliche, kostenlose Schnuppertrainings besuchen.

## Rahmenprogramm

Neben dem regelmässigen Aufbautraining sieht das Programm



Bilder: et.

**Der Förderung der Kondition** und der körperlichen Leistungsfähigkeit dient die einmal pro Monat stattfindende Fitnessstunde: Jede und jeder macht so viel, wie er ohne Überanstrengung leisten kann.

nach Möglichkeit als weitere Aktivitäten je nach Wunsch der Teilnehmenden Wanderungen, Exkursionen, Velotouren oder Reisen vor. Auch Vorträge, welche sich mit Prävention, Risikofaktoren oder anderen Gesundheitsthemen befassen, werden angeboten.

Ein wichtiger Aspekt ist gemäss Werner Eugster auch die soziale Komponente. «In einer Gruppe gleichgesinnter Menschen, welche mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind, ist die Motivation für ein regelmässiges Herz-Kreislauf-Training grösser. Ausserdem ist der ungezwungene

Austausch beim Gasthausbesuch nach den Turnlektionen wertvoll für die Psyche der Beteiligten», ist Eugster überzeugt.

## «Der Motor des Lebens»

Kürzlich war die Herzgruppe vor einer Turnstunde zum ersten Vortrag des Mitbegründers Raphael Koller eingeladen. Der ehemalige Leiter der Rehabilitationsklinik Wald stellte sein aufschlussreiches Referat unter das Motto «Herzhaft gesund leben». In einer kurzen «Tour d'horizon» streifte er die Auswirkungen einer ungesunden Lebensweise auf Herz und Kreislauf und sprach über Mass-

nahmen dagegen. Das Herz sei der «Motor des Lebens», Symbol für Gesundheit und Sitz von Leben und der Seele. Vor 100 Jahren sei Herztod noch weitgehend unbekannt gewesen. Heute sei jedoch der Herztod die häufigste Todesursache. «Alle unsere Krankheiten sind Folgen unserer Lebensgewohnheiten», zitierte der Referent die Aussage von Hippokrates.

## Risiken und Vorsorge

Die häufigsten Risikofaktoren Rauchen, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, Übergewicht, Stress, wenig Bewegung, falsche Ernährung oder Diabetes seien beeinflussbar. Daneben gebe es aber auch unbeeinflussbare Faktoren wie Vererbung, zunehmendes Alter und das männliche Geschlecht. Kämen mehrere Faktoren zusammen, steige das Risiko bedeutend an. Raphael Koller beleuchtete die bedenklichen Auswirkungen der einzelnen Risikofaktoren anhand von Untersuchungsergebnissen gross angelegter Studien.

## Verzicht aufs Rauchen

Der Verzicht auf das Rauchen lohne sich, sei doch ein Nichtraucher nach drei bis fünf Jahren weitgehend vom Risiko befreit. Bei Bluthochdruck seien vor allem regelmässige Bewegung, eine gesunde Ernährung und der Abbau von Übergewicht anzustreben. Aufgrund der Ernährungspyramide empfahl der Referent eine Umstellung der Essgewohnheiten. «Das magische Dreieck für ein gesundes Leben sind Ernährung, Bewegung und Entspannung», schloss der Arzt seinen Vortrag.

Kontaktadresse und Informationen: Herzgruppe Fürstenland, Daniela Niedermann, Krankenhausrasse 23, 9230 Flawil, Telefon 071 394 73 32.