



Kompetente Herztherapeutinnen- und -therapeuten leiten das Fitnessstraining, von links: Manuela Widmer, Urban Wirth, Daniela Niedermann.



Gymnastik, Konditionstraining und Spiele in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil.



Regelmässiges Training fördert das Wohlbefinden der Herzpatienten.



Drei Kardiologen gründeten zusammen mit dem Leiterteam die Herzgruppe Fürstenland, von links: Dr. Werner Eugster, Dr. Raphael Koller, Dr. Wolfram Koch.

Herzhaft gesund leben

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

27.02.2007, Ernst Inauen

Schon vor über 20 Jahren bildeten sich in der Schweiz die ersten Herzgruppen. Ihr Ziel ist es, Herzpatientinnen und Patienten zu einer nachhaltigen Lebensstiländerung anzuleiten. Ein regelmässiges Fitnessstraining, gelegentliche Fachvorträge und andere Aktivitäten sollen den Teilnehmenden helfen, die Risiken eines weiteren Herz-Kreislauf-Ereignisses zu vermindern.

Drei Fachärzte für Kardiologie, Dr. Werner Eugster, Dr. Raphael Koller vom Herzteam Wil und Dr. Wolfram Koch vom Spital Flawil ergriffen im vergangenen Jahr zusammen mit Daniela Niedermann und Manuela Widmer, beides ausgebildete Physio- und Herztherapeutinnen sowie dem Uzwiler Turn- und Sportlehrer Urban Wirth, der ebenfalls die therapeutische Ausbildung absolvierte, die Initiative.

Sie gründeten die 100. 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 Herzgruppe wöchentlich einmal gemeinsam die Aktivitäten des Programms mitmachen. Die Trainingslektionen stehen unter der kompetenten Leitung von Daniela Niedermann, Manuela Widmer und Urban Wirth. Zweimal pro Monat finden in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil Turnstunden statt, welche den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Herzpatienten angepasst sind.

Im Vordergrund stehen Gymnastik und Spiele, welche sich meistens mit einem Thema befassen. Im Hallenbad der Oberstufenschule Sproochbrugg Zuckenriet betreibt die Herzgruppe einmal pro Monat Wassergymnastik. 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 soviel wie er ohne Ueberanstrengung leisten kann. Dabei überwachen und beraten die leitenden Fachkräfte die Gruppe. Interessierte Frauen und Männer können jederzeit zwei unverbindliche, kostenlose Schnuppertrainings besuchen.

Rahmenprogramm

Neben dem regelmässigen Aufbautraining sieht das Programm 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 Gesundheit- resp. Krankheitsthemen befassen, werden angeboten. Ein wichtiger Aspekt ist gemäss Dr. Werner Eugster auch die soziale Komponente.

„In einer Gruppe gleichgesinnter Menschen, welche mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind, ist die Motivation für ein regelmässiges Herz-Kreislauftraining grösser. Ausserdem ist der ungezwungene Austausch beim Gasthausbesuch nach den Turnlektionen wertvoll für die Psyche der Beteiligten“, ist Eugster überzeugt. Kürzlich war die Herzgruppe vor einer Turnstunde zum ersten Vortrag des Mitbegründers Dr. 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 Massnahmen 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, Uebergewicht, 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. 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 Uebergewicht 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 interessanten Vortrag.



Ein abwechslungsreicher Turnbetrieb macht allen Beteiligten Spass.



Einmal im Monat ist Wassergymnastik im Hallenbad der Oberstufenschule Sproochbrugg Zuckenriet angesagt.



Velofahren im Fitnesszentrum fördert die Ausdauer. --- Das erste Referat von Dr. Raphael Koller, rechts, behandelte Lebensstiländerung und präventive Massnahmen.



Kraft und Ausdauer wird im Fitnesscenter "update" in Uzwil gefördert.