



Medienmitteilung – Bern, 19. Mai 2006

Bewegung, Begegnung und Austausch nach dem Herzinfarkt

## **100. Herzgruppe in der Schweiz gegründet**

***Die Schweizerische Herzstiftung heisst die 100. Herzgruppe willkommen. Als «Herzgruppe Fürstenland» wird sie für Herzpatientinnen und -patienten in der Region Uzwil, Flawil und Wil ein spezielles Bewegungsprogramm anbieten und ihnen ein Ort für Austausch und gegenseitige Unterstützung sein. Damit hat sich das Netz der Herzgruppen in der Schweiz innert fünf Jahren nahezu um das Doppelte verdichtet.***

Was macht ein Herzinfarktpatient, um nach dem lebensbedrohlichen Ereignis neues Vertrauen in seinen Körper zu gewinnen? Und was kann eine Herzinfarktpatientin unternehmen, um ihr neu erwachtes Bewusstsein für die Gesundheit auch in Zukunft zu bewahren? Ganz klar – beide schliessen sich einer Herzgruppe an!

### **Eine Idee setzt sich durch**

Im Wissen, dass ein Herzinfarkt oder ein anderes kardiovaskuläres Ereignis nach einer lebenslangen Nachsorge verlangt, gründeten Anfang der Achtzigerjahre engagierte Ärzte und Herzpatienten in der Schweiz die ersten Herzgruppen. Ihre Mitglieder verfolgen das Ziel, ihr gesundheitliches Schicksal selber und eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen und sich dabei gegenseitig zu unterstützen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein und fördert neue Lebenskraft und Lebensfreude. Inzwischen treffen sich in der Schweiz rund 2'500 ehemalige Herzpatientinnen und -patienten regelmässig in ihren Herzgruppen.

### **Halbzeit in einer Erfolgsgeschichte**

Verglichen mit den jährlichen akuten Ereignissen von rund 40'000 ist diese Zahl noch zu tief. Seit 2001 fördert deshalb die rein privat finanzierte Schweizerische Herzstiftung die Gründung neuer Gruppen und arbeitet mit ihnen als Partnerorganisationen zusammen. Innert fünf Jahren konnte ihre

Zahl auf heute 100 aktive Gruppen nahezu verdoppelt werden. Die Schweizerische Herzstiftung hat sich zum Ziel gesetzt, in der Schweiz ein Netz von 200 Herzgruppen aufzubauen, damit flächendeckend alle Betroffenen wohnortnah in einer Herzgruppe mitmachen können. Die offizielle Begrüssung der 100. Gruppe an einer Feier in Olten markiert einen Meilenstein auf dem Weg zu diesem Ziel. Gleichzeitig kann die Herzgruppe Olten unter Leitung von Prof. Dr. med. Hugo Saner, Leiter Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation Inselspital Bern, ihr 20-jähriges Bestehen feiern.

### **Kreativ aktiv – auch im Fürstenland**

Nach diesem Motto können sich in Zukunft Herzpatientinnen und -patienten in der Region Uzwil, Flawil und Wil treffen. Urban Wirth, Turn- und Sportlehrer und in Ausbildung zum Bewegungs- und Sporttherapeuten, bietet mit seinem Team ein an ihre Bedürfnisse angepasstes Bewegungsprogramm an. Dr. med. Raphael Koller, Spezialarzt FMH für Kardiologie (ab 1. Oktober in Wil SG), begleitet als ärztlicher Leiter die Gruppe. Das Spektrum an Aktivitäten kann in der Herzgruppe Fürstenland schon bald ebenso vielfältig sein wie in den bereits bestehenden 99 Herzgruppen in der Schweiz. Von Turnen und Nordic Walking, über Schwimmen, Yoga, Badminton, individuellem Krafttraining bis Tanzen steht bei diesen alles auf dem Programm, was Spass bereitet und die körperliche Fitness steigert. Neben dem jeweils 60 bis 90 Minuten dauernden Bewegungstraining organisieren viele Herzgruppen zusätzliche Aktivitäten wie Fahrradtouren oder Wanderungen. Sie ermöglichen den regelmässigen Kontakt und Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten. Viele bieten zudem Vorträge über Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Ernährung, Rauchen oder Diabetes an, zu denen teilweise auch die Bevölkerung eingeladen ist. Dabei kommt neben der medizinischen Sicht die praktische Umsetzung eines herzgesunden Lebensstils ausführlich zur Sprache, denn Interessierte sollen wissen, wie sie ihre persönlichen Risikofaktoren im Alltag in den Griff bekommen können.

### **Die Schweizerische Herzstiftung unterstützt Herzgruppen**

Die Schweizerische Herzstiftung nimmt die Rolle einer Koordinations- und Informationsstelle für Herzgruppen wahr. Mit ihrem Engagement will sie

- den Herzgruppen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen,
- den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander ermöglichen;
- die umfassende Aufklärung in den Herzgruppen unterstützen und damit die Wirksamkeit der Sekundärprävention weiter verbessern.

Für diesen Zweck stehen bei der Schweizerischen Herzstiftung zahlreiche Informationsmittel bereit, wie z.B. ein umfangreiches Handbuch, das Schritt für Schritt zur Gründung und zum Aufbau einer Herzgruppe anleitet. Zudem gibt es Broschüren mit einfach verständlichen Informationen zur Krankheit, Rehabilitation und Sekundärprävention. Der Newsletter „mein Herz“ unterstützt das Ziel der besseren Vernetzung und mit der Website [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch) können sich die Herzgruppen gegen aussen mit ihrem Angebot präsentieren. Zudem steht ihnen damit ein umfassendes Herz-Kreislauf-Portal und ein direkter Draht zum Bezug aller Dienstleistungen der Schweizerischen Herzstiftung zur Verfügung.

Kontaktperson für Unterstützung und Aufbau von Herzgruppen bei der Schweizerischen Herzstiftung:

Ines Attinger, Tel. 031 388 80 93, [attinger@swissheart.ch](mailto:attinger@swissheart.ch)

### ***Hinweis für Medienschaffende***

*Dieser Text und die abgebildeten Fotos sind unter [www.swissheart.ch/medien](http://www.swissheart.ch/medien) abrufbar und können auch per E-Mail übermittelt werden.*

*Weitere Informationen bei:*

*Schweizerische Herzstiftung, Postfach 368, 3000 Bern 14; [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch), [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)*

*Kontaktpersonen:*

*Silvia Aepli, Bereichsleiterin Herzgruppen*

*Telefon 031 388 80 95, Fax 031 388 80 88, Mobile 079 687 83 73*

**E-Mail: [aepli@swissheart.ch](mailto:aepli@swissheart.ch)**

*Christa Bächtold, Kommunikationsleiterin*

*Telefon 031 388 80 85, Fax 031 388 80 88*

**E-Mail: [baechtold@swissheart.ch](mailto:baechtold@swissheart.ch)**

### **Die Schweizerische Herzstiftung – aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag**

Wir setzen uns dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Zu diesem Zweck fördern wir Forschungsprojekte, leisten eine umfassende Aufklärungsarbeit zur besseren Prävention dieser Krankheiten und stehen Betroffenen beratend zur Seite. Die Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige, von der Stiftung ZEWO anerkannte Organisation.



Gründerinnen und Gründer der 100. Herzgruppe von links nach rechts:  
 Daniela Niedermann und Manuela Widmer, Herz- und Pyhsotherapeutinnen;  
 dazwischen Silvia Aepli, Schweizerische Herzstiftung; Dr. Raphael Koller;  
 Dr. Wolfram Koch, Kardiologe und leitender Arzt Spital Flawil;  
 Dr. Werner Eugster, Kardiologe in Wil; Urban Wirth, Turn- und Sportlehrer



Herzgruppen in Aktion

