

Uzwil: 25.04.2013



Ernst Tobler leitete die Jahresversammlung, bei der auch die Therapeutinnen Manuela Strässle und Carmen Henny über ihre Erfahrungen berichteten.



In der Herzgruppe Fürstenland betreiben gleichgesinnte Herzpatienten ein regelmässiges Training.

## Herzgruppe betreibt ein vielseitiges Training

Der Nutzen der Herzgruppe ist bei den Teilnehmenden unbestritten.

Ernst Inauen

An der Jahresversammlung der Herzgruppe Fürstenland informierten Mitglieder und Therapeutinnen über die Aktivitäten der Selbsthilfegruppe.

Kürzlich trafen sich rund 20 Mitglieder der Herzgruppe Fürstenland im Stammlokal Restaurant Schöntal in Niederuzwil. Obwohl an der Zusammenkunft vor zwei Jahren die Umwandlung in einen Verein mit Statuten von einer Mehrheit abgelehnt wurde, sind die Strukturen ähnlich. Nur ist kein Amtszwang nötig, weil einzelne Mitglieder die anfallenden Aufgaben freiwillig übernehmen. So leitet der Bronschhofer Schreinermeister Ernst Tobler jeweils die Jahresversammlung. Norbert Brunner besorgt die Kranken- und Geburtstagsbesuche, andere Kameraden helfen bei der Organisation des Rahmenprogramms mit oder erledigen Öffentlichkeitsarbeit.

Aufgaben verteilt

Die Selbsthilfegruppe funktioniert in dieser Form bestens, wie beim Rückblick des Vorsitzenden und bei der Beurteilung durch die Leitung der Herzgruppe festgestellt werden konnte. Um die Hauptleiterin und Therapeutin Manuela Strässle zu entlasten, übernehmen auch im laufenden Jahr die bisherigen Mitglieder verschiedene organisatorische Aufgaben. Das Trainingsprogramm gestalten die Therapeutinnen Carmen Henny, Maria-Rosa Rosario und die Gesamtleiterin Manuela Strässle. Beim Leiterteam zeichnet sich ein Wechsel ab, indem die abtretende fünfte Leiterin Yvonne Pfändler durch Sandra Klenner, Bichwil abgelöst wird. Im administrativen Bereich wirkt weiterhin Daniela Niedermann mit. Ernst Tobler sprach den Leiterinnen für ihre zielgerichteten, abwechslungsreichen Trainingslektionen ein Kompliment aus, das mit dem Applaus der Versammlungsteilnehmenden bestätigt wurde.

Geselligkeit und Austausch

Der Vorsitzende erinnerte an die Aktivitäten des vergangenen Jahres. Neben dem üblichen Trainingsprogramm freuten sich die Teilnehmenden an der Einladung zum Treffen bei August Hensch, der einen runden Geburtstag feiern konnte. Nach einem Walking-Training waren der Grillplausch bei Hermann Näf oder der gesellige Treff bei Giuseppe Lazzararo der Kameradschaft förderlich. Bei einem Notfallabend brachte die Samariterlehrerin Christine Perret den Teilnehmenden das Anlegen von Verbänden bei. Die Trainingseinheiten wurden unterschiedlich besucht. Beim Fitnessstraining in der Turnhalle sind regelmässig zwölf bis achtzehn Frauen und Männer anwesend während bei der Wassergymnastik und im Update-Center unterschiedliche Beteiligungen registriert wurden. Gepflegt wird bei den Wirtschaftsbesuchen nach dem Training und beim Rahmenprogramm auch die Kameradschaft und der Erfahrungsaustausch.

Leistungsfähigkeit erhalten

Das aufbauende Trainingskonzept wird auch im laufenden Jahr weiter geführt: Die Mitglieder können in abwechslungsreichen Turnstunden in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil, bei der Wassergymnastik und

beim Spiel im Hallenbad Sproochbrugg oder im Fitnesscenter Update in Niederuzwil durch regelmässiges Herz- und Kreislauf-Training ihre Fitness und Lebensqualität verbessern. Zusätzliche Anlässe und Bewegungsmöglichkeiten wie Nordic Walking-Trainings ergänzen das Angebot der Herzgruppe. Spannende Fachvorträge über medizinische Themen und der Notfallabend sollen auch zukünftig im Jahresprogramm verbleiben. Ebenso bringt dieses Jahr ein Kochabend in zwei Etappen Abwechslung und ausserdem Kenntnisse über herzgesunde Ernährung. Anregungen aus den Mitgliederkreisen sind laut Manuela Strässle und Ernst Tobler jederzeit willkommen.

### Herzgruppe seit 2006

Im Sommer 2006 gründeten die Kardiologen Dr. Werner Eugster, Dr. Raphael Koller und Dr. Wolfram Koch zusammen mit den Physio- und Herztherapeuten Urban Wirth, Daniela Niedermann und Manuela Strässle-Widmer die regionale Herzgruppe Fürstenland. Gegenwärtig nehmen Frauen und Männer aus dem Fürstenland, dem Toggenburg und aus angrenzenden Thurgauer Gemeinden an den Aktivitäten teil. Ziel der Gruppe ist es, bei Herzpatienten durch regelmässige körperliche Aktivitäten bessere Prognosen zu ermöglichen. Inzwischen entwickelte sich die Herzgruppe Fürstenland auf einen Bestand von rund 30 Frauen und Männer. Informationen können in der Homepage [www.herzgruppefuerstenland.com](http://www.herzgruppefuerstenland.com) abgerufen werden.