

Herzgruppe Fürstenland: Gemeinsam das geschädigte Herz trainieren

Die 2006 gegründete Herzgruppe Fürstenland bietet Betroffenen von Herz- und Kreislauferkrankungen die Möglichkeit, gemeinsam mit einem gezielten Fitnessstraining die körperliche Leistungsfähigkeit aufzubauen.

04. April 2019 02:30 Uhr
By Ernst Inauen



Zum Fitnessstraining gehört auch das halbstündige Radfahren.
Ernst Inauen

Die drei Fachärzte für Kardiologie – Werner Eugster und Raphael Koller vom Herzteam Wil und Wolfram Koch vom Spital Flawil – regten im Jahr 2006 die Gründung einer Herzgruppe in der Region Uzwil an. Sie wollten damit eine nachhaltige Nachversorgung von betroffenen Herzpatienten mit einem regelmässigen Bewegungstraining ermöglichen. Mit den beiden Physio- und Herztherapeutinnen Manuela Widmer und Daniela Niedermann sowie dem Sportlehrer und Herztherapeut Urban Wirth fanden sie kompetente Fachkräfte, welche die Selbsthilfeorganisation operativ leiteten. Die Herzgruppe Fürstenland wurde damit als 100. Herzgruppe der Schweiz ins Leben gerufen. Sie ist eine Partnerorganisation der Schweizerischen Herzstiftung. «Hauptziel ist das Anstreben einer Lebensstiländerung, um eine bessere Prognose anzustreben und das Risiko eines weiteren Herz-Kreislaufereignisses günstig zu beeinflussen. In der Herzgruppe kann das Herzrehabilitationsprogramm langfristig fortgesetzt werden», erklärt Kardiologe Koller, der zusammen mit Eugster weiterhin die Herzgruppe unterstützt.



Die Jahresversammlung der Herzgruppe Fürstenland leitete Marcel Keller, unterstützt von den Leiterinnen Manuela Strässle, Maria-Rosa Rosano und Carmen Henny.



Training an den Kraftgeräten.



Gelegentlich werden andere Formen wie Yoga instruiert.



Die Jahresversammlung der Herzgruppe Fürstenland leitete Marcel Keller, unterstützt von den Leiterinnen Manuela Strässle, Maria-Rosa Rosano und Carmen Henny.



Training an den Kraftgeräten.

Vielfältiges Aufbautraining

Die Herzgruppe Fürstenland entsprach offensichtlich einem echten Bedürfnis. Die Zahl der Teilnehmer stieg rasch an und liegt heute bei rund 30 Personen. Sie werden bei den wöchentlichen Zusammenkünften betreut und angeleitet von den Physio- und Herztherapeutinnen Manuela Strässle-Widmer, Maria-Rosa Rosano, Carmen Henny und Yvonne Pfändler. Abwechselnd findet jeden zweiten Montag in der Turnhalle der Sekundarschule Niederuzwil ein Turn- und Gymnastiktraining statt, wobei sporadisch besondere Formen eingestreut werden. Am Dienstag der folgenden Woche kann zwischen einem Programm im Fitnessstudio Postma Oberuzwil oder Wassergymnastik im Lernschwimmbecken Sproochbrugg Zuckenriet gewählt werden. Im Sommer lockern Nordic Walking-Touren das Programm auf. Ausserdem organisieren einzelne Mitglieder einen Grill-, Spiel- oder Chlausabend. Im Rahmenprogramm informieren Fachpersonen über gesundheitsrelevante Themen wie gesundes Essen oder Notfallverhalten.



Auch Jassen oder Kegeln fördern den Zusammenhalt.



Präsent für freiwillige Helfer: Kurt Haefeli (von links), Andreas Lehmann, Marcel Keller und Ernst Inauen.



Anerkennung für die Leiterinnen: Manuela Strässle (von links), Carmen Henny, Maria-Rosa Rosano



Auch Jassen oder Kegeln fördern den Zusammenhalt.



Präsent für freiwillige Helfer: Kurt Haefeli (von links), Andreas Lehmann, Marcel Keller und Ernst Inauen.

Freiwillige Mitarbeit

Die Herzgruppe Fürstenland verzichtete gemäss Beschluss der Mitglieder auf die Gründung eines öffentlich-rechtlichen Vereins. Dafür übernehmen verschiedene Mitglieder freiwillig, die anfallenden organisatorischen Aufgaben und unterstützen damit die vier aktiven Physio- und Herztherapeutinnen. Das Leiterinnenteam wechselt sich bei der Durchführung der abwechslungsreichen Turnstunden, Fitnessstrainings und der Wassergymnastik ab. Das Training ist abgestimmt auf das Leistungsvermögen der Teilnehmenden. Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gezielt gefördert. Bei verschiedenen Spielen kommt auch der Spassfaktor nicht zu kurz. An der Jahresversammlung im Stammlokal Restaurant Schöntal Niederuzwil, geleitet von einem Mitglied, wird jeweils Rückblick gehalten und das neue Jahresprogramm nach den Wünschen der aktiv Beteiligten aufgestellt. Zum Abschluss des Treffens fördern Kegeln oder Jassen den geselligen Zusammenhalt. Wichtig ist auch der Erfahrungsaustausch.

Weitere Informationen in der Homepage www.herzgruppefuerstenland.com.